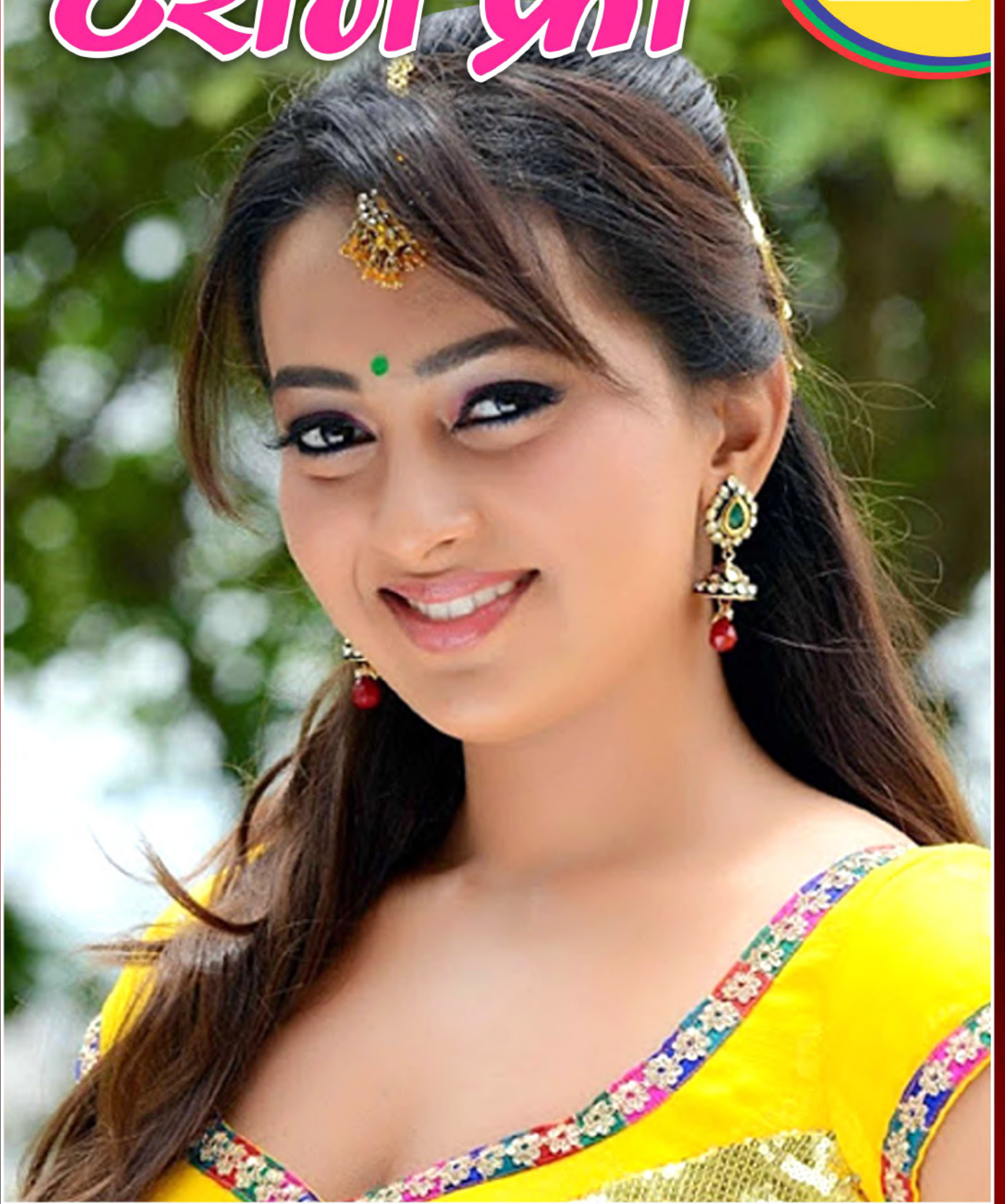


टेशन फ्री

सम्पूर्ण पारिवारिक पत्रिका

अगस्त
2021

मूल्य ₹ 25



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India



WAYS TO PROMOTE MENTAL HEALTH



Be positive and
maintain a good
work-life balance



Stay active and engage
in recreational activities



Practise yoga
and meditation



Stay away from tobacco,
alcohol and addictive
substances



Stay connected.
Share your feelings



Sleep well

THE BEST YOU CAN DO TO
HELP YOURSELF IS TO SEEK HELP

For information related to COVID-19

Call the State helpline numbers or Ministry of Health and Family Welfare, Government of India's 24x7 helpline number 1075 (Toll Free)

mohfw.gov.in

[@MoHFWIndia](https://www.facebook.com/MoHFWIndia)

[@MoHFW_INDIA](https://twitter.com/MoHFW_INDIA)

[@mohfwindia](https://www.instagram.com/mohfwindia)

[mohfwindia](https://www.youtube.com/mohfwindia)

[@mohfw_india](https://www.whatsapp.com/channel/0029va12345678901234567890)



अपनी दिल्ली फाउंडेशन (पंजी.)

नर सेवा-नारायण सेवा

(A Trust Registered vide Reg. No.93, Dated 06/02/17)

वर्ष-14 • अगस्त 2021 • अंक-12

टेशन फ्री

RNI NO.DELBIL/2007/22012



Contents

संपादक संजय गुप्ता

साहित्य संपादक
राजेश चेतन

कार्यकारी संपादक
नरेश गोयल

कानूनी सलाहकार
वासुदेव गोस्वामी

फोटोग्राफर
मुकेश कुमार

ग्राफिक डिजाइनर
सुनील कुमार

संपादकीय, विज्ञापन एवं प्रसार कार्यालय

ई-21/235, प्रथम तल, सैक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-110085 मो: 9310281400, 9811281400

E-mail: apnidelhi@gmail.com, Website : www.apnidelhi.com

स्वामी, प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादक संजय गुप्ता द्वारा ए-473, अवंतिका सैक्टर-2, रोहिणी दिल्ली-85 से प्रकाशित तथा प्रिंटवेज, 20/28, वेस्ट पटेल नगर, नई दिल्ली-8 से मुद्रित।

DCP License No.F-2(T-45)Press/2007

पत्रिका में छपे लेख व अन्य प्रकाशित सामग्री आदि से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी तरह के विवाद के लिए न्याय क्षेत्र दिल्ली होगा।

पत्रिका में प्रकाशित सामग्री पर यदि आप कोई सुझाव अथवा टिप्पणी करना चाहते हैं तो आपका स्वागत है। आपके द्वारा भेजे गए अमूल्य सुझाव पत्रिका को और अधिक सशक्त बनाने में मददगार साबित होंगे। कृपया अपने अमूल्य सुझाव निम्न पते पर भेजें अथवा ई-मेल करें:-
संपादक, अपनी दिल्ली

ई-21/235, सैक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-85 E-mail: apnidelhi@gmail.com

नोट:-पत्रिका में प्रकाशित किये गए लेखों में प्रकाशित अधिकांश फोटो फाइल फोटो हैं।



5



8



12



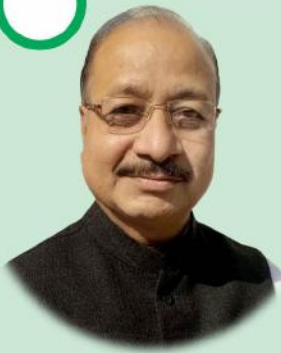
21



34



37



यह बात तो स्वीकारनी ही पड़ेगी कि आज भी हमारे देश की महिलाओं का अधिकांश समय रसोईघर में ही बीतता है।

जिस स्थान पर अधिकांश समय बिताया जाता है, उसकी स्वच्छता का ध्यान भी स्वास्थ्य के लिए रखना ही होता है। जिस स्थान से अच्छे स्वास्थ्य की संकल्पना जुड़ी है, उस स्थान को स्वच्छ रखना सबसे अधिक जरूरी है।

गैस चूल्हे को नियमित रूप से रोज खाना बनाने के बाद गीले कपड़े से अवश्य ही पोंछ लेना चाहिए। रोज साबुन लगाकर धोने की जरूरत नहीं है। तेल-मसालों के दामों की समस्या से गृहणियों को काफी जूझना पड़ता है। तल-भुना अधिक खाने की आदत होने के कारण, छौंक लगाने के कारण सारा कमरा धुएं से भर जाता है।

बर्तन, डिब्बे, मसालों की शीशियां आदि सभी कुछ तेल से चिपचिपे हो जाते हैं, इसीलिए रसोई में रखी चीजों को नियमित रूप से धोते रहना चाहिए। साबुन घुले गरम पानी के प्रयोग से शीशियों की चिकनाहट दूर हो जाती है।



संपादकीय

हर व्यक्ति चाहता है कि उसका घर-परिवार हमेशा खुश व स्वस्थ रहे। इसके लिए हर सदस्य की पसंद का ध्यान रखना भी आवश्यक होता है। हर महिला चाहती है कि उसके परिवार में किसी व्यक्ति को किसी चीज की कमी न रहे लेकिन जब तक रसोई की छोटी-छोटी बातों पर ध्यान नहीं देगी, तब तक यह संभव नहीं हो सकता।

अगर आप रसोई की बातों पर ध्यान देंगी तो आपका परिवार स्वस्थ बना रहेगा। परिवार स्वस्थ होगा, तभी आप सफल कहलायेंगी।

बहुत ही कम घर ऐसे होते हैं जहां खाना खाने के बाद खाना बचता न हो। सभी पारिवारिक सदस्यों के खाना खाने के बाद कोई न कोई सामग्री अवश्य ही बच जाती है। बहुत सी गृहणियां इन सामग्रियों को फेंक देती हैं या किसी जानवर के आगे डाल देती हैं। जरा सोचिए यदि आप इस सामग्री को दोबारा प्रयोग में ले आएंगे तो इससे सामग्री बर्बाद भी नहीं होगी बल्कि खाना भी बेहद स्वादिष्ट हो जायेगा।

इस अंक में रसोई घर से संबंधित कुछ विशेष लेख प्रकाशित किये जा रहे हैं, आशा है पिछले अंकों की भांति यह अंक भी पाठकों को पसंद आएगा।

—संजय गुप्ता



यूँ बनाइये रसोईघर को स्वच्छ

● यह बात तो स्वीकारनी ही पड़ेगी कि आज भी हमारे देश की महिलाओं का अधिकांश समय रसोईघर में ही बीतता है। जिस स्थान पर अधिकांश समय बिताया जाता है, उसकी स्वच्छता का ध्यान भी स्वास्थ्य के लिए रखना ही होता है। जिस स्थान से अच्छे स्वास्थ्य की संकल्पना जुड़ी है, उस स्थान को स्वच्छ रखना सबसे अधिक जरूरी है। ●

गैस चूल्हे को नियमित रूप से रोज खाना बनाने के बाद गीले कपड़े से अवश्य ही पोंछ लेना चाहिए। रोज साबुन लगाकर धोने की जरूरत नहीं है।

तेल-मसालों के दामों की समस्या से गृहणियों को काफी जूझना पड़ता है। तल-भुना अधिक खाने की आदत होने के कारण, छौंक लगाने के कारण सारा कमरा धुएं से भर जाता है। बर्तन, डिब्बे, मसालों की शीशियां आदि सभी कुछ तेल से चिपचिपे हो जाते हैं, इसीलिए रसोई में रखी चीजों को नियमित रूप से धोते रहना चाहिए।

साबुन घुले गरम पानी के प्रयोग से शीशियों की चिकनाहट दूर हो जाती है। प्लास्टिक के डिब्बे, बाल्टियों आदि में यदि तेल के दाग लग गए हों तो केरोसिन से रगड़ कर साफ कर लें। उसके बाद साबुन से धो डालिए, सभी एकदम साफ हो जायेंगे। इस प्रकार डिब्बे साफ भी हो जायेंगे और उसमें केरोसिन की गंध भी नहीं रहेगी। एल्यूमीनियम के बर्तनों पर दाग लग जाएं तो सेब का छिलका उबालकर उसे रगड़कर साफ कर लें।

प्रेसर कुकर के अंदर बहुत जल्दी दाग लग जाते हैं। पानी में थोड़ा-सा सिरका, इमली या नींबू का रस डालकर एक बार स्टीम कर लें। ठण्डा होने पर पानी को फेंककर ठीक से मांज लीजिए। वह एकदम चमक उठेगा। सबसे अच्छा होगा कि यदि आप सभी बर्तनों को धोकर एक बार उबलते पानी में डुबोकर निकाल लें। काफी अधिक तेल से सने बर्तन उबलते पानी में डुबोकर फिर नींबू और साबुन लगाकर मांज लें।



फिर दोबारा गरम पानी से धोकर निकाल लें। इससे उसमें लगा घी बिल्कुल साफ हो जाएगा।

जले हुए बर्तनों को रात भर नमक के पानी में डालकर भिगोकर रख दें और सुबह उबाल लें। ठण्डा होने पर साधारण ढंग से मांजते ही जले के दाग छूट जाएंगे और बर्तन चमकने लगेंगे।

आजकल गैस की सुविधा होने से घर में राख मिलना असंभव हो गया है। फिर भी कहीं से उपलब्ध करके अगर राख को छानकर विम पाउडर के साथ मिला लिया जाये तो एल्यूमीनियम की पतिलियां, कड़ाही आदि मांजने में आसानी होगी। स्टील, कांच आदि के बर्तनों के लिए साबुन का प्रयोग ही काफी है।

छौंक आदि लगाते समय अगर कड़ाही अथवा चढ़ाया गया बर्तन उसी समय ढक दिया जाय तो धुंआ चारों ओर फैलता नहीं है। रसोई का एग्जास्ट फैन इसी धुएं के कारण तेलयुक्त कालिमा से चीकर हो जाता है। इसी कारण फैन भी खराब हो जाता है। फैन को नियमित साफ करते रहना चाहिए।

रसोई में झींगुर तथा तिलचट्टे आदि होने का मुख्य कारण गंदगी ही होती है। साधारणतः खुले पड़े खाने, जूठन आदि में ही इनकी उत्पत्ति होती है और उसी को खाकर इनकी संख्या बढ़ती है। रात को बर्तन में बची जूठन पड़ी हो तो कीड़े लगेंगे ही।

जूठन को फेंकने के बाद ही सिंक में बर्तनों को रखिए। रसोई में ढक्कन वाले

डस्टबिन का होना भी अत्यन्त जरूरी है।

कांच के बर्तन तथा नॉनस्टिक बर्तनों को धोने के लिए टू-इन-वन ब्राकरी ब्रश का प्रयोग करना अच्छा होता है। इसके अतिरिक्त 'चायना' यूटेन्सिल क्लीनर भी मिलता है। छोटे से हैंडल वाले इस ब्रश का मूल्य लगभग पच्चीस रूपया है।

रसोई की सफाई के लिए 'डिस्पोजेबल किचन रोल' का भी प्रयोग किया जाता है। हाथ पोंछकर अथवा रैक आदि पोंछ कर इसे फेंका जा सकता है। गैस के बर्नर क्लीनर ब्रश से साफ किये जा सकते हैं।

कांच की शीशियां, ग्लास आदि साफ करने में बड़ी कठिनाई होती है। इसके लिए ग्लास क्लीनर मिलता है, जिसके ऊपर फोम का पैड लगा होता है। इसके अतिरिक्त नायलॉन के दांतों वाला बॉटल क्लीनर भी मिलता है। रसोई का सिंक साफ करने के लिए हैंडल वाले

ब्रश का प्रयोग करें। सुगन्धित लिक्विड सोप लेकर

रख लें। इससे सफाई में आसानी होती है। रसोईघर के बर्तनों में

जलने का दाग यदि बहुत पुराना हो गया हो तो दो टेबिल स्पून बेकिंग सोडा, आधा कप सिरका तथा एक कप पानी मिला कर दस मिनट तक उबाल लें।

फिर अच्छी तरह साफ कर लें। धोते ही दाग उतर जाएगा। दूध या चावल का फेन उबलकर यदि गैस के बर्नर पर गिर जाए तो उसी समय उस पर नमक छिड़क दें। बाद में ठण्डा होने पर एक सख्त ब्रश से रगड़कर गीले स्पंज से पोंछ दें। सब साफ हो जाएगा।

● पूनम दिनकर



कुशल गृहिणी का रसोईघर

हर व्यक्ति चाहता है कि उसका घर-परिवार हमेशा खुश व स्वस्थ रहे। इसके लिए हर सदस्य की पसंद का ध्यान रखना भी आवश्यक होता है। हर महिला चाहती है कि उसके परिवार में किसी व्यक्ति को किसी चीज की कमी न रहे लेकिन जब तक रसोई की छोटी-छोटी बातों पर ध्यान नहीं देगी, तब तक यह संभव नहीं हो सकता। अगर आप रसोई की बातों पर ध्यान देंगी तो आपका परिवार स्वस्थ बना रहेगा। परिवार स्वस्थ होगा, तभी आप सफल कहलायेंगी।

● रसोई की सफाई पर ध्यान रखें। साथ में अपने हाथों की सफाई रखें। गैस पर काम करते समय अपनी सुरक्षा का ध्यान रखें। रेशमी-सिल्क के कपड़े पहन कर रसोई में काम न करें।

● काम करने के पश्चात सभी बर्तनों व मसालों के डिब्बों तथा गैस का चूल्हा भी अच्छी तरह साफ कर दें या किसी कपड़े से झाड़कर ही रखें।

● दाल चावल बनाने से पहले उन्हें अच्छी तरह साफ करके, पानी में

भिगोकर रखें। पकाते समय इसी पानी का प्रयोग करें।

● सब्जियाँ पानी से धोने के बाद ही छिलें। सब्जी काटने के बाद पानी से साफ करने से सब्जी के सारे पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

● चावल का मांड या पानी न निकालें।

● दूध ज्यादा उबालना नहीं चाहिए।

● खाने के सोडे का प्रयोग करने से विटामिन 'सी' की मात्रा नष्ट हो जाती है।

● सब्जी काटने के लिए स्टील के चाकू का प्रयोग करें। लोहे के चाकू में जंग लग जाता है। जंग के साथ अनेक जीवाणु भोजन में प्रवेश कर सकते हैं।

● जितने पानी में सब्जी बन सकने का अनुमान हो, उतना ही पानी डालें। ज्यादा पानी में पकाने से पौष्टिक तत्वों की मात्रा खत्म हो जाती है।

● सामान इक्छा करने के बाद ही गैस जलायें।

● बच्चों की रूचि के अनुसार भोजन बनायें। एक ही खाना खाकर सभी बोर हो जाते हैं इसलिए विभिन्न प्रकार की डिश, स्वीट डिश, इत्यादि बनाकर भी आप दे सकते हैं।

● सप्ताह में एक बार उबला हुआ भोजन अवश्य करें। हरी सब्जियों की विभिन्न डिश बनाकर भी खिला सकते हैं। इससे जहां आप हरी सब्जी खिलाने में सफल रहेंगी, वहीं बच्चों को नई चीज खाने को मिलेगी। सूप, चटनी, परांठे, सैंडविच, विभिन्न प्रकार के रायते तथा अंकुरित दालें आदि पौष्टिक भोजन अवश्य दें। दूध से बने व्यंजन, पनीर, अण्डा इत्यादि भी भोजन में शामिल होने चाहिए। इससे बच्चों को हर चीज मिल जायेगी।

● मसाले इत्यादि के डिब्बों पर स्लिप लगा दें ताकि सामान जल्दी मिल जाये।

● अचार, मुरब्बे इत्यादि को समय-समय पर धूप दिखाते रहें और अगर तेल कम है तो उसमें और डाल दें।

● सूजी अधिक दिनों तक चलनी हो तो उसे (सूजी) भून कर डिब्बे में भर कर रखें।

● घर का सामान ऐसे स्थान पर रखें जहां आपको आसानी से मिल सकें।

● ताजी सब्जी व फल खरीदें। सब्जी कहीं से कटी नहीं होनी चाहिए। ऋतु के अनुसार सब्जी खरीदें।

● घर की सभी वस्तुओं का ध्यान रखें। जो सामान थोड़ा रह गया हो, उसको डायरी में लिख लें ताकि बाजार जाते समय आपको याद रहे कि आपको क्या-क्या खरीदना है।

● भोजन पौष्टिकता को ध्यान में रखकर बनायें। ज्यादा चटपटे मसालेदार भोजन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

● घर में स्थान है तो बागवानी भी कर सकती हैं। हरी सब्जियां अपने घर में भी लगा सकती हैं।

● गेहूं का संग्रह करना है तो नीम की सूखी पत्तियाँ डाल कर रखें।

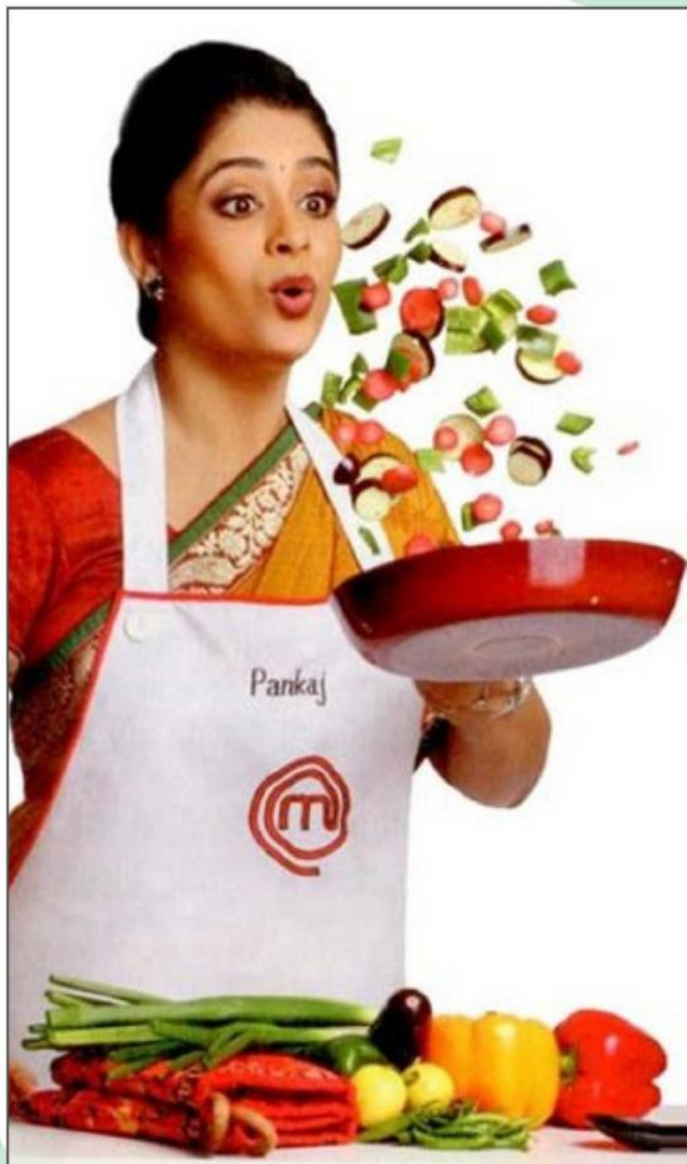
● चावल के संग्रह में हल्दी की गांठ भी रख सकते हैं।

● लाल मिर्च में नमक की डली डालने से लालमिर्च पाउडर में नमी नहीं आयेगी।

● मैदा या बेसन में करेले के छिलके सूखे हुए डालें। कीड़ा नहीं पड़ेगा।

● एक कुशल गृहिणी के लिए यह आवश्यक है कि उसकी रसोई में वे सब चीजें हों जिनकी कभी भी आवश्यकता पड़ने पर उसका प्रयोग कर सके। उसे तुरन्त बाजार में या पड़ोसी के घर मांगने न जाना पड़े और अपने परिवार को पौष्टिक भोजन दे सके।

● नीलम गुप्ता



सफल गृहिणी कहलाइये इन्हें अपनाइये

● अगर कुछ नया बना रहे हैं तो कोशिश करें कि चार्ट पर उसकी रेसिपी नोट कर लें ताकि अगली बार आवश्यकता होने पर उसमें सुधार किया जा सके। यदि अच्छी बनी हो तो अगली बार उसे दोहरा सकती हैं।

● किचन में एक पैड अवश्य रखें। उसके साथ मोटे धागे से बंधा पैन भी रखें ताकि कुछ समाप्त होने पर उसे नोट कर लिया जाए। यदि रसोई में आपके अलावा अन्य सदस्य भी काम करते हों तो उसे निर्देश दें कि चीज समाप्त होने से पहले उस पर नोट कर ली जाए ताकि आवश्यकता होने पर इधर उधर न ताकना पड़े और दिक्कतों का सामना न करना पड़े।

● गैस का सिलिंडर कब लगाया है, इसे भी नोट करें ताकि आप को यह पता रहे कि आपका सिलिंडर कितने दिन चलता है। जब कभी सिलिंडर नया भरवायें तो उसका माप अवश्य करवाएं।

● घर में सभी सदस्यों की पसंद का खाना बनाना तो मुश्किल है। प्रयास करें कि घर में एक एक दिन सबकी पसंद का खाना पकायें ताकि वैरायटी भी बनी रहे और घर के सदस्य भी खुश रहें।

● घर के काम को परिवार के सदस्यों की मदद से पूरा करें ताकि सब घर के प्रति जिम्मेदारी निभाएं और आपको भी सहयोग मिल सके। पति से मदद लेने में घबराएं नहीं, चाहे आप संयुक्त परिवार में हैं तो भी उनसे भी हल्की फुल्की मदद लेकर उन्हें भी घरेलू कार्यों में भागीदार बनायें। घर के सदस्यों से उनकी आयु और क्षमतानुसार मदद लें।

● रात्रि को सोने से पहले सभी दरवाजे, बिजली और गैस सिलिंडर बंद करने की जिम्मेदारी एक जिम्मेदार इंसान को सौंपें। यदि बच्चे छोटे हैं और आप एकल परिवार में रहते हैं तो यह जिम्मेदारी स्वयं लें पर बीच-बीच में पतिदेव को भी यह जिम्मेदारी निभाने का मौका दें ताकि जब आप घर से बाहर हों तो यह काम वे बखूबी कर सकें।

● कामकाजी महिला होने पर और एकाकी परिवार की जिम्मेदारी होने पर बिजली, नल, सीवर आदि की खराबी होने पर छुट्टी वाले दिन यह काम अपने सामने करवायें। काम के दिनों में यदि जरूरत आन पड़े तो शाम को जब आप घर पर हैं, तभी मकेनिक को बुलायें। अपने बाद काम करने के लिए न बोल कर जाएं, न ही बच्चों पर यह जिम्मेदारी छोड़ें।

● कुछ राशन आड़े वक्त के लिए अलग रख दें ताकि अचानक आवश्यकता पड़ने पर मुश्किल का सामना न करना पड़े।

● बिजली, पानी, टेलीफोन, हाउस टैक्स आदि के बिल का भुगतान समय पर करें। हाउसवाइफ हैं तो यह काम आप स्वयं भी कर सकती हैं। यदि दोनों नौकरी करते हों तो घर के किसी सदस्य पर यह जिम्मेदारी डालें या किसी एजेन्सी की मदद लें। इन बिलों को एक निश्चित स्थान पर रखें ताकि समय पर बिल मिल सकें और भुगतान हो सके। भुगतान के पश्चात् बिलों को फाइल में लगाएं। यह काम छुट्टी वाले दिन या फ्री समय में करें।

● बच्चों के स्कूल की फीस की रसीद भी संभाल कर रखें और जहां तक संभव हो, बैंक द्वारा ही फीस का भुगतान करें ताकि सुरक्षा बनी रह सके।

● सुनीता गाबा



रखकर डिब्बे में रख दें।

- दही अधिक खट्टा हो तो एक पतले सूती कपड़े में उसे बांध कर दही का सारा पानी निचुड़ जाने दें। बाद में आवश्यकतानुसार दूध मिलाकर पतला कर लें। दही से खट्टापन दूर हो जाएगा।

- रसोईघर में मक्खियां अधिक हों तो चाय छानने के बाद चाय की पत्ती को कोयले पर डालकर धुआं दें।

- किसी त्योहार पर गुजिया जैसे पकवान तलने पर अगर गुजिया फट रही हो तो घी में डालने से पहले उसमें सुई से दो छेद कर दें। गुजिया नहीं फटेगी।

- गरम मसाला पीसते समय उसमें दो चम्मच चीनी भी मिला दी जाएं तो सब्जी का रंग अच्छा हो जाएगा।

- मसालेदार सब्जियां बनाते समय यदि मसाला भूतने समय ही उसमें थोड़ी दही डाल दें तो सब्जी का रंग बहुत अच्छा हो जाएगा।

- मूंग, उड़द जैसी दालों में उड़ने वाले छोटे-छोटे कीड़े पड़ जाते हैं इनसे बचने के लिए डिब्बे में हींग के टुकड़े रख दें।

- लहसुन को थोड़ी देर पानी में भिगो दिया जाए तो वह जल्दी छिल जाता है।

- साबुत उड़द की दाल को धूप में न सुखाएं वरना वह पकाते समय गलने में अधिक समय लेगी।

- एक कप पानी में हींग और नमक डालकर घोल तैयार कर लें। इस घोल को इमली पर छिड़क कर धूप में तीन चार दिन सुखा लें। इमली खराब नहीं होगी।

- हाथीदांत की चीजों पर अगर पीलापन आ रहा हो तो उसे चूने से रगड़कर पुनः चमका लें।

रसोई के काम की बातें

- करेले की कड़वाहट कम करने के लिए, करेले को आटा व नमक लगाकर आधा घंटा रखें। फिर पानी से अच्छी तरह धोकर सब्जी बनाएं।

- टमाटर छीलना हो तो कांटे में फंसाकर गैस की आंच के ऊपर तब तक रखें जब तक छिलका फट न जाए। दो मिनट बाद छिलका आसानी से अलग हो जाएगा।

- हाथों से प्याज की बदबू दूर करने के लिए थोड़ा सा बेकिंग पाउडर हाथों पर मल लें। फिर पानी से धो डालें।

- बची हुई दाल पौधों के लिए खाद का काम करती है।

- रसेदार आलू की सब्जी जब बनकर तैयार हो जाए तब इसमें महीन पिसा हुआ सूखे पुदीने का चूर्ण डाल दें। टिण्डे की सब्जी में भी डाल सकती हैं।

- सूजी में थोड़ा सा बेसन मिलाकर हलुवा बनाने से हलुवा अधिक स्वादिष्ट हो जाता है।

- दही के रायते में हरा पुदीना पीसकर डाल दें तो रायते का स्वाद और भी बढ़िया हो जाता है।

- सूजी की उपमा बनाते समय एक चम्मच अचार का मसाला डाल दें। स्वाद बढ़ जाएगा।

- चीनी के डिब्बे में अगर चींटियां आ जाती हों तो एक पुड़िया में कपूर



- चांदी के बर्तन काले पड़ रहे हों तो रीठे के पानी में उन्हें कुछ देर भिगो दें। फिर ब्रश से रगड़कर साफ करें। नए की तरह चमक उठेंगे।

- कुकर या एल्यूमीनियम के बर्तन यदि अंदर से बहुत गंदे हों तो उनमें पानी भरकर तथा नींबू के टुकड़े डालकर खौलाएं। बर्तन साफ हो जाएंगे।

● विद्या भूषण शर्मा



खाने को फेंकें नहीं बल्कि इस्तेमाल करें

बहुत ही कम घर ऐसे होते हैं जहां खाना खाने के बाद खाना बचता न हो। सभी पारिवारिक सदस्यों के खाना खाने के बाद कोई न कोई सामग्री अवश्य ही बच जाती है। बहुत सी गृहिणियां इन सामग्रियों को फेंक देती हैं या किसी जानवर के आगे डाल देती हैं। जरा सोचिए यदि आप इस सामग्री को दोबारा प्रयोग में ले आएंगे तो इससे सामग्री बर्बाद भी नहीं होगी बल्कि खाना भी बेहद स्वादिष्ट हो जायेगा। खाने को बर्बादी से बचाने के लिए आप निम्नलिखित उपाय अपना सकती हैं:-

- यदि खाने में दाल बच गई हो तो अगले भोजन के वक्त खाना बनाते समय आप आटे में दाल मिलाकर उसके रोटी या परांठे बना सकती हैं। इससे रोटियां तथा परांठे तो स्वादिष्ट बनेंगे ही, साथ ही दाल भी बेकार नहीं जायेगी।

- बनी हुई काफी यदि बच जाए तो इसे फेंकें नहीं बल्कि आइस ट्रे में डालकर क्यूब जमा लें तथा बाद में कोल्ड काफी बनाते समय बर्फ की जगह इन क्यूब को इस्तेमाल करें।

- चावल का मांड बच जाने पर उसे फेंकें नहीं बल्कि उसमें जीरा, हींग तथा नींबू मिलाकर इसे सूप की तरह इस्तेमाल करें।

- यदि आपके बनाये हुए चावल बच गये हैं तो उन्हें धूप में सुखाकर रख लें तथा बाद में घी में तल कर खायें। इससे कुरकुरे चावल तैयार हो जायेंगे।

- बची हुई रोटियां खाने की इच्छा न हो तो उस पर बेसन लगाकर उन्हें तल लें या आलू की पिट्टी बनाकर रोटी के बीच भरकर उन्हें तल लें। रोटियां समोसे की तरह तैयार हो जायेंगी।

- शादी विवाह के मौके पर अक्सर चाशनी काफी मात्रा में बच जाती है। इस चाशनी को फेंकें नहीं बल्कि आग पर इतना पकायें कि वह सूख जाये। सूखने पर इसे बूरे की तरह इस्तेमाल में लायें।

- यदि भोजन में बहुत सारी सब्जियां थोड़ी-थोड़ी बच जाएं तो उन्हें एक साथ मिलाकर मक्खन के साथ गर्म करके पाव के साथ खायें।

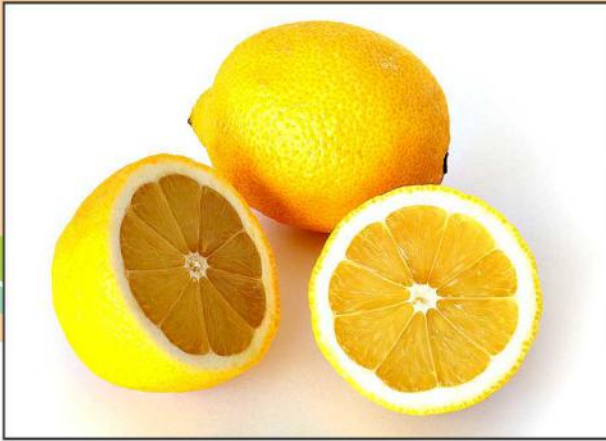
- गर्मी के दिनों में चटनी ज्यादा देर तक नहीं टिकती, इसलिए बची हुई चटनी को मैदा में मिलाकर उसके भटूरे तैयार करें।

- बची हुई सब्जियों को डबलरोटी में भरकर उसके ब्रेड रोल तैयार किये जा सकते हैं।

- गर्मियों में दही जल्दी खट्टा हो जाता है इसलिए दही का खट्टापन दूर करने के लिए मलमल के कपड़े में डालकर सारा पानी निकाल दें और गाढ़े मिश्रण में दूध डालकर दही को पुनः प्रयोग में लायें।

● ललित रोहिला

अनुपयोगी वस्तुओं का घरेलू उपयोग भी संभव है



घरेलू उपयोग में नित्य काम में आने वाली वस्तुओं में से कुछ वस्तुएं ऐसी होती हैं, जिनका उपयोग न करके उन्हें या तो कूड़े के ढेर में फेंक दिया जाता है, या रद्दी के रूप में उन्हें बेच दिया जाता है। अनुपयोगी वस्तुओं के माध्यम से थोड़ी सी कलात्मक रूचि और सूझ-बूझ के द्वारा ऐसी बेकार वस्तुओं का उपयोग करके कई ऐसी वस्तुओं का निर्माण किया जा सकता है जिससे गृहसज्जा के साथ-साथ बहुत-सी काम में आने वाली वस्तुओं और स्वास्थ्य की सुंदरता को निखारा जा सकता है।

रद्दी और बेकार वस्तुओं से यदि आप उपयोगी वस्तुएं बना सकें, तभी आप मितव्ययी और सुरुचिपूर्ण नारी कहलाने की वास्तविक हकदार हो सकती हैं। तो देखें, हम किस तरह से बेकार पड़ी वस्तुओं को अपने उपयोग में लाने लायक बना सकते हैं।

नींबू के छिलकों का उपयोग

रस निकालने के बाद बचे हुए नींबू के छिलकों को फेंक दिया जाता है जबकि उन छिलकों को चमड़े के जूते, जूती या चप्पलों पर पॉलिश करने से पहले रगड़ दिया जाए, फिर उसके बाद उस पर पॉलिश करने से उनकी चमक बढ़ जाती है। कोहनी, टखने, कांख तथा चेहरे पर नींबू के छिलके को रगड़ कर स्नान करने से त्वचा मुलायम एवं चमकदार दिखने लगती है। कपड़ों की अलमारी एवं बक्से में नींबू के सूखे छिलके को रखने से वहां के कीड़े भाग जाते हैं और कपड़े तथा पुस्तकों को सुरक्षा मिलती है।

केले के छिलके का उपयोग

केले को छीलकर खा जाने के बाद उसका छिलका बच जाता है। उस छिलके के गूदे वाले भाग को चमड़े के जूते या चप्पल पर रगड़ लें और सूखने के बाद पॉलिश कर लें। जूते पर पॉलिश किया हुआ भाग चमकने लगेगा। चोट या

जखम हो जाने पर छिलके के गूदे वाले भाग को जखम पर रखकर बांध देने से जखम जल्दी ही सूखने लगता है।

संतरे के छिलकों का उपयोग

संतरे के छिलकों को पानी में उबालकर, उस पानी को नहाने के पानी के साथ मिलाकर नहाने से दिनभर शरीर ताजगी का अहसास करता है। छिलकों को छांह में पूरी तरह सुखाकर मिक्सी में डालकर चूर्ण बना लें तथा उस चूर्ण को पतले कपड़े से छान लीजिए। उस छने हुए बारीक चूर्ण में बेसन मिलाकर उबटन बना लीजिए। तैयार उबटन को चेहरे पर लगाने से चेहरे के दाग, मुंहासे एवं झाई दूर हो जाते हैं तथा चेहरा कांतिमय हो उठता है।

रद्दी कागजों का उपयोग

रद्दी कागजों, अखबारों को फेंकने के बजाय उन्हें जमा कर लें। पानी में गला कर उनकी लुगदी में विभिन्न रंगों को डालकर तरह-तरह के खिलौने, फूल, कटोरे, गमले, ट्रे आदि को बनाकर धूप में सुखाकर उपयोग में ले सकती हैं।

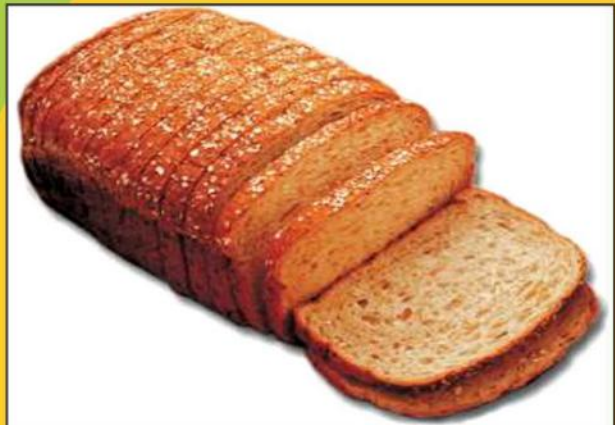
चाय की बेकार पत्तियों का उपयोग:- चाय बनाने के बाद बची पत्तियों को फिर से उबालें तथा उस पानी से कांच की वस्तुएं, आईना, फर्नीचर, मोटर कार को साफ करें। इस पानी से बाल को धोने से बाल चमकदार एवं रेशमी बनेंगे तथा जूं की मात्रा भी कम होगी। चाय की पत्तियों को सुखाकर इसे कमरे में जलाने से मक्खियां एवं मच्छर भाग जाते हैं। गीली पत्तियों में चूना मिलाकर उसका लेप आईने तथा खिड़कियों के शीशों पर करें। सूख जाने पर कपड़े से साफ कर दें। शीशा चमक उठेगा। जलते हुए कोयले पर चाय की बेकार पत्तियों को डाल दें। उससे निकलने वाले धुएं को सूंघने से सभी प्रकार के जुकाम ठीक हो जाते हैं।

सूखी डबल रोटी का उपयोग

डबल रोटी के सूख जाने पर प्रायः गृहणियां उसे फेंक दिया करती हैं। कड़ाही व बरतनों की चिकनाहट को दूर करने के लिए सूखी डबलरोटी के टुकड़ों को डालकर उसमें रगड़ने से बरतन चमकने लगते हैं। डबल रोटी के सूखे टुकड़ों को मिक्सी में डालकर बारीक पीस लें तथा उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक भी पीसकर मिला लें। इस तैयार चूर्ण से मंजन करने पर दांतों का दर्द, पायरिया, मसूड़ों की सूजन तथा मुंह की दुर्गंध दूर होती है।

इस प्रकार घरेलू उपयोग में आने वाली अनेक ऐसी वस्तुएं हैं जिनके अवशेषों (बचे भाग) से कई प्रकार की लाभदायक वस्तुओं का निर्माण किया जा सकता है। आलू के छिलके, प्याज के छिलके, गोभी के डण्ठल, लहसुन का छिलका आदि का भी अनेक प्रकार से उपयोग होता है। यहां तक कि बालों को झाड़ने के बाद कंधी के साथ टूटकर आने वाले बालों को भी गुलदस्ते का रूप दिया जा सकता है।

● आनंद कुमार अनन्त





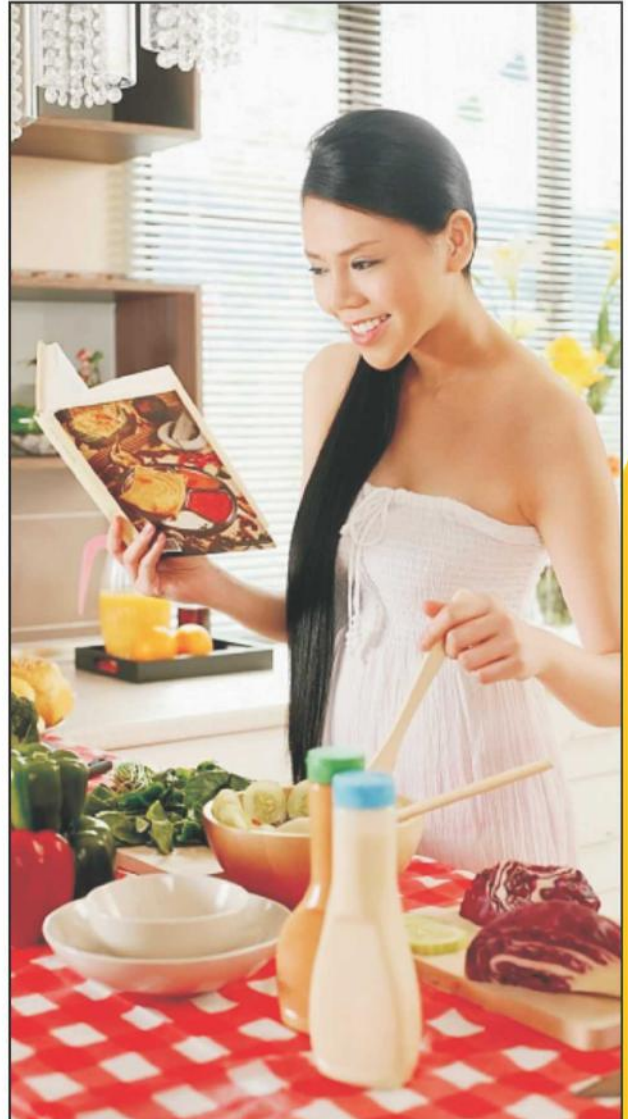
महिलाएं इन्हें भी आजमाएं

- रोटी बना लेने के बाद गरम तवे पर खट्टा दही या इमली का गाढ़ा घोल डालने से तवा अच्छी तरह साफ हो जाता है।
- लाल मिर्च पिसी हुई यदि आप अधिक खरीद रही हैं तो डिब्बे के तले में थोड़ी सी हींग रख देने से मिर्च में कीड़े नहीं लगते।
- सब्जी काटते समय या पैंसिल बनाते समय उंगली कट जाए तो उस पर गीले कपड़े की पट्टी बांध लें और उस पर बर्फ रखें। खून बहना बंद हो जाएगा।
- थर्मस की बदबू को दूर करने के लिए छाल में नमक मिलाकर थर्मस धोएं। बदबू दूर हो जाएगी।
- लाल मिर्च पीसते समय कुछ बूंदें सरसों के तेल की डालें। मिर्चें अधिक लाल होगी।
- अचार में हमेशा तेल उबाल कर ठंडा करके डालें। अचार बीच बीच में हिलते रहें। जिस बर्तन में अचार रखना हो, उसे अच्छी तरह सुखा लें और

थोड़ी सी हींग जलाकर उस बर्तन में धुआं दे दें। अचार खराब नहीं होगा।

- अचार हमेशा चीनी के या कांच के बर्तन में डालें।
- हरी मटर के दानों को एक चम्मच नमक डालकर उबालने से मटर के दानों का रंग हरा रहता है।
- कस्टर्ड स्वादिष्ट बनाने के लिए चीनी के साथ दो चम्मच शहद मिलाएं। ताजी मलाई भी फेंटकर मिलाएं।
- दांत दर्द होने पर अशोक वृक्ष की पत्तियों को पानी में उबाल लें। ठंडा कर उसी पानी से कुल्ला करें। दर्द ठीक हो जाएगा।
- नमी के कारण डाक टिकट चिपक गए हों तो गरम प्रेस चला दें शीघ्र अलग हो जाएंगे।
- चिकने बर्तनों को साफ करने के लिए थोड़ा सा आटा डालकर साफ करने से चिकनाई हट जाती है और बर्तन चमकने लगते हैं।
- सब्जी में मिर्च अधिक हो जाने पर थोड़ा सा दही फैंट कर डाल दें और पका लें।
- चुटकी भर नील को १ कप पानी में घोलकर आईना साफ करने से आईना चमक उठता है।

● नीतू गुप्ता





खाने में स्वाद बढ़ाएं ऐसे

- क्रीम की मात्रा और स्वाद बढ़ाना हो तो २५० ग्राम फ्रेश क्रीम में आधा कप दही व आधा कप दूध मिला दें और अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- चपाती अधिक टेस्टी और पौष्टिक बने, इसके लिए आटा गूंथने से पहले आटे में ५ प्रतिशत सोया आटा और ५ प्रतिशत मक्की का आटा मिला लें।
- चाय के स्वाद को और बढ़ाने के लिए चाय की पत्ती में छोटी इलायची पीस कर मिला लें। चाय स्वादिष्ट बनेगी।
- चाय का फ्लेवर और जायकेदार बनाना हो तो संतरे के सूखे छिलके उबलते चाय के पानी में डाल देने से चाय का मजेदार फ्लेवर तैयार होता है।
- घर के पनीर को अधिक सॉफ्ट बनाने के लिए दूध फाड़ने से पहले एक लिटर दूध में आधा कप क्रीम मिला लें। फिर दूध फाड़ें। पनीर अधिक साफ्ट बनेगा।
- डोसा, इडली को सॉफ्ट बनाने के लिए सामग्री तैयार करते समय उसे थोड़े पके चावल मिला लें।
- आम के पने का स्वाद बढ़ाने के लिए उसमें पांच छः बूंदें अदरक के रस की मिला लें।
- करेले की कड़वाहट कम करने के लिए करेले बनाते समय उसमें थोड़ी सी भुनी पिसी मेथी डालें। कड़वाहट भी कम होगी और स्वाद भी अधिक आएगा।
- अगर आप सलाद को नया लुक और स्वाद देना चाहती हैं तो उबला पास्ता नूडल्स डाल दें। उन पर थोड़ा कटा टमाटर व चीज कददूकस कर सजाएं। सलाद नया लुक भी देगा और स्वाद भी अच्छा लगेगा।
- कोल्ड कॉफी को अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए आइस ट्रे में काफी

- पाउडर डाल कर आइस क्यूब जमाएं। कोल्ड काफी बनाते समय उसमें काफी क्यूब्स मिलाएं। अधिक मजा आएगा।
- खिले हुए चावल बनाने के लिए चाहे वो नमकीन हों या उबले हुए, बनाने से पहले उसमें एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं।
- भिंडी को अधिक क्रिस्पी बनाने के लिए भिंडी बनाते समय नींबू का रस मिलाएं।
- स्टफ्ड आलू बनाने के लिए आलू उबालते समय आलूओं की मात्रानुसार पानी में नमक डालें। आलू टूटेंगे नहीं।
- पनीर की सब्जी बनाते समय पनीर से अधिक टमाटर मिक्सी में ब्लैंड कर डालें और एक चम्मच टोमेटो सास और मलाई फेंट कर डालें। पनीर बहुत स्वादिष्ट बनेगा।
- ग्रेवी वाली सब्जी में पिसा लहसुन पानी में थोड़ा घोलकर मसाले में डालें। लहसुन का फ्लेवर अच्छा आएगा।
- नमकीन नींबू पानी बनाते समय उसमें जलजीरा पाउडर मिलाएं और साथ में महीन पिसा पुदीना भी डालें। स्वाद अच्छा लगेगा।
- खीर बनाते समय चावल को हल्का सा घी में भूनकर फुल क्रीम दूध मिलाएं तो खीर स्वादिष्ट और गाढ़ी बनेगी।
- किसी भी खाने को सर्व करने से पहले मलाई को अच्छी तरह फेंट कर मोटी स्टील की छलनी में कड़खी से हिलाते हुए सर्विंग बाउल में सब्जी के ऊपर गार्निश करने से सब्जी सुन्दर भी लगती है और स्वाद भी अच्छा लगता है।

● सुनीता गाबा



स्वाद बढ़ाने हेतु इन्हें अपनाएं

- मूली प्रयोग करने पर उसके पत्तों को नहीं फेंकें। उन पत्तों को बारीक काटकर उसकी भुजिया बना सकते हैं।
- पुदीना जिन दिनों खूब आता है, उसकी पत्तियां सुखा कर रख लें। बाद में उन्हें रायते, दाल, सब्जी के ऊपर डालने के लिए प्रयोग में ला सकते हैं।
- घर पर थोड़ी बहुत बची हुई हरी सब्जियों को आप नमकीन दलिया और खिचड़ी बनाते समय प्रयोग में ला सकते हैं। इससे बची सब्जियों का भी प्रयोग हो जाएगा और दलिया, खिचड़ी का पोषण भी बढ़ जाएगा।
- यदि आप घर पर दूध से पनीर बना रहे हैं तो घर पर नींबू न होने पर उबलते दूध में दही डालकर फाड़ने से अच्छा पनीर बन जाएगा।
- रसेदार भिन्डी लेस वाली न बने, इसके लिए भिन्डी को लम्बा काट कर हल्का सा नमक छिड़क लें। अब उस भिन्डी को घी या तेल में फ्राई कर लें। फ्राई करने के बाद मसालेदार भिन्डी बनायें।
- अरबी लिसलिसी न बने, उसके लिए अरबी को धोकर सुखा लें। फिर हाथों पर सरसों का तेल लगाकर अरबी छीलें और स्टिर फ्राई करके बनायें। अरबी में लिसलिसापन नहीं रहेगा।
- लौकी के कोफ़ते नरम बनाने के लिए लौकी को घिसकर बेसन, नमक, मिर्च मिला कर अच्छी तरह फेंटें। उसमें कुछ मोटा टुकड़ा आने पर उसे अलग कर लें। अच्छी तरह फेंटने पर गोल कोफ़ते बनाकर धीमी आंच पर तल लें।
- परांठों को कुरकुरा बनाने के लिए आटे में थोड़ी सी सूजी मिला कर दूध से गूँथें। धीमी आंच पर परांठा सेंकने से परांठा स्वादिष्ट व कुरकुरा बनता है।
- रसेदार राजमां सर्व करते समय उस पर थोड़ी सी मलाई डालें। राजमां बहुत लजीज लगेंगे।
- जब भी काफी शेक बनाएं, उसे आकर्षक बनाने के लिए चाकलेट पाउडर छिड़कें। काफी आकर्षक और स्वादिष्ट बनेगा।
- बची हुई ब्रेड को सुखा कर बेसन में धोले समय डालें। पकौड़े, कुरकुरे बनेंगे।
- मकई की रोटी बनाते समय या पापड़ बेलते समय मुश्किल हो रही हो तो पेड़े को या लोई को पॉलीथिन में रखकर बेलें। आसानी से बेले जाएंगे।
- आम के अचार का मसाला बचने पर तेल और मसाले को हल्का गर्म कर उसमें उबले आलू के टुकड़े मिलाएं। इसे कुछ देर तक भूनें। स्वादिष्ट आलू तैयार हो जायेंगे।
- दाल फ्राई को अधिक गाढ़ा करने के लिए एक कप उबली दाल को मिक्सी में फेंट लें और बाकी दाल में मिला दें। दाल गाढ़ी हो जाएगी।
- कस्टर्ड को अधिक स्वादिष्ट बनाने हेतु चीनी के साथ एक चम्मच शहद मिलायें।
- बिस्किट, केक बनाते समय बेकिंग पाउडर के स्थान पर दही का प्रयोग करें।

● नीतू गुप्ता



रसोईघर में होने वाली दुर्घटनाओं को रोकें

रसोईघर पकवान बनाने की जगह है। इसे दुर्घटनाओं का घर होने से बचायें।
प्रायः गृहिणियां रसोई घर में ही दुर्घटनाओं का शिकार होती हैं। इसे मात्र थोड़ी सी सूझ-बूझ से सावधान रहते हुए रोका जा सकता है।

● रसोईघर में खाना-बनाते समय गृहिणी को सूती कपड़े पहनने चाहिए। ये शरीर के लिए आरामदायक तो होते ही हैं, साथ ही इनमें आग पकड़ने की संभावना भी कम हो जाती है क्योंकि सूत्री वस्त्र उतनी शीघ्रता से आग को नहीं पकड़ते जितनी शीघ्रता से रेशमी व कॉटन आदि के वस्त्र आग को पकड़ते हैं।

● रसोई-घर में खाना-बनाते समय पहने जाने वाले वस्त्र ऐसे सन्तुलित हों कि वे न अधिक ज्यादा टाइट हों और न ही अधिक ढीले-ढाले ही हों। सन्तुलित वस्त्रों को पहने हुए गृहिणी अच्छी तरह से खाना-बना सकती है। रसोईघर में कार्य करते समय ऐसे वस्त्र नियन्त्रण में रहते हैं।

रसोईघर में कार्य करते समय चुन्नी का विशेष ध्यान रखें। चुन्नी काफी बार फिसल कर गिर जाती है तथा गिरने से मैली तो होती ही है मगर गैस आदि पर गिरने से कपड़ों में आग भी लग सकती है, अतः रसोईघर में रहते समय चुन्नी का प्रयोग ही नहीं करें। अगर चुन्नी प्रयोग में लाना चाहें तो फिर उसे दोनों तरफ पिन लगाकर उसे पूर्ण नियन्त्रण में रखें।

● सब्जी को छौंक लगाते समय व तेल में किसी चीज को तलते समय मुंह को हमेशा दूर रखना चाहिए व तेल एवं सब्जी के प्रयोग में लाया जाने वाला चम्मच लंबी डंडी वाला होना चाहिए। सब्जी को छौंक लगाते समय सब्जी वाले बर्तन को गैस पर दूर रख कर छौंक लगायें जिससे छौंक के समय उछलने वाले गरम तेल के छींटे चेहरे पर न पड़ें।

● खाना बनाते समय रसोईघर में एक स्वच्छ सूती कपड़ा अवश्य रखना

चाहिए जिससे गैस पर से गर्म बर्तनों को कपड़े की सहायता से सरलतापूर्वक यथास्थान स्थानों पर रखा जा सके।

● रसोईघर में ज्वलनशील तरल पदार्थों को कभी भी नहीं रखें।

● रसोई में सब्जी छौंकते समय गलती से हाथ व चेहरे पर तेल के छींटे पड़ जायें या साड़ी का पल्लू या चुन्नी में आग लग जाये तो ठंडे पानी में वो भाग रखें और छींटे मारे।

● गैस सिलेन्डर का हमेशा ध्यान रखें। रसोईघर में खाना बनाने के पश्चात गैस चूल्हे को बन्द करने के साथ ही सिलेन्डर के स्विच को भी बन्द कर दें जिससे अगर गैस पाईप लीक भी है तो उससे गैस का रिसाव न हो।

● गैस चूल्हे को हमेशा सिलेन्डर की ऊँचाई से ऊपर रखें। अगर गैस पाईप अधिक पुराना होने के कारण कई जगह से मोड़ खा चुका है तो ऐसे पाइप को तुरन्त बदल देना चाहिए।

अगर गैस लीक हो चुकी है व गैस की गंध आ रही है तो रसोईघर के दरवाजे खिड़की स्विच आदि को बिना ऑन-ऑफ करते हुए घर के अन्य दरवाजे व खिड़कियां भी खोल देंगे जिससे गैस घर से बाहर सरलतापूर्वक जा सके।

● रसोई घर का फर्श आंगन चिकना नहीं रखें। अगर रसोईघर के फर्श पर तेल गिर गया है तो उसे तुरन्त सर्फ के पानी से पोचा मारकर साफ करें। चिकने फर्श पर फिसलने से किसी की भी हड्डी टूट सकती है।

● कभी भी नंगे हाथों से झाड़ कर आग बुझाने का प्रयास न करें।

● रसोईघर के दरवाजे के बाहर अग्निरोधक गैस सिलेन्डर, फायर फाईटर गैस सिलेन्डर लगाकर रखें तो आप सुरक्षा का दायरा अधिक बढ़ा सकते हैं यह रसोईघर व बिजली के शार्ट-सर्किट व अन्य कारणों से लगने वाली आग पर भी नियंत्रण किया जा सकता है।

● श्रीराम ठाकुर



दागों की कर दें छुट्टी

दाग धब्बों का पड़ना कोई खास समस्या नहीं है घर पर रखी चीजों को इस्तेमाल में लाएंगे तो दाग धब्बे उन पर पड़ेंगे ही। उसे खास समस्या न मानकर आम बात मानें पर जैसे ही दाग दिखाई दे या पड़े तो उसे छुड़ाने का प्रयास अवश्य करें ताकि आपका फर्नीचर, पर्दा, कपड़ा बदरंग न लगे। कोई भी वस्तु हमेशा तो नई नहीं रहेगी। कहीं न कहीं कुछ तो उसके पुराने होने का अहसास दिलाएगा। ऐसे में कोशिश कर उन दागों की छुट्टी करना ही भला है :-

खाद्य और पेय पदार्थों के दाग

● टेबल क्लॉथ पर सब्जी, अचार और सॉस के दाग लगना आम बात है। दाग लगने पर इसे साफ नैपकिन से पोंछे और ठण्डे पानी से खंगाल लें। फिर साबुन और गर्म पानी से साफ करें। तब भी दाग न जाए तो मिथाइल स्प्रिट का उपयोग करें।

● कपड़ों से मोम और बबलगम को हटाने के लिए उन पर बर्फ का टुकड़ा रगड़ें। बबलगम तो आराम से हट जाएगा और मोम को चाकू की सहायता से हल्के हाथ से रगड़ कर हटाया जा सकता है। फिर भी मोम न हटे तो हेयर ड्रायर का प्रयोग करें। मोम के पिघलने पर उसे पेपर टॉवल से उतार लें।

● कपड़ों में तेल के दाग छुड़ाने के लिए दाग पर टैल्कम पाउडर लगा लें। फिर कपड़ों के पीछे लिक्विड छिड़ककर और हल्का रगड़कर हल्के गर्म पानी से धो लें।

● काफी और चाय के दाग को हटाने के लिए गर्म पानी का उपयोग करें या बोरैक्स पाउडर को पानी में घोल कर उनमें कपड़ों को डुबा दें। फिर हल्का मल दें। आप ग्लिसरीन का भी प्रयोग कर सकते हैं।

● अधिकतर कपड़ों में लगने वाले दाग एक चम्मच डिटरजेंट और गर्म पानी के घोल से छुड़ाये जा सकते हैं। गर्म पानी और डिटरजेंट के मिश्रण से कपड़े निकालने के बाद इन पर अमोनिया और आधा कप पानी डालें। फिर डिटरजेंट वाली विधि दोबारा प्रयोग करें और स्पंज से हल्का रगड़ कर साफ करें।

● टेबल के कवर से फलों के दाग छुड़ाने के लिए उसमें थोड़ा नमक छिड़ककर ठंडे पानी से धो दें। फिर इन्हें लिक्विड डिटरजेंट से गर्म पानी में धोएं। दाग न जाए तो इन पर हल्की हाइड्रोजन परआक्साइड लगाएं।

● कपड़ों से रेड वाइन के दाग को हटाने के लिए सोडे का उपयोग कर सकते हैं। कपड़ों में रेड वाइन के दाग हाइड्रोजन आक्साइड से हट जाते हैं। परन्तु इनके प्रयोग में सावधानी बरतनी चाहिए। ये कपड़ों पर ब्लीच की तरह काम करते हैं। इससे कपड़ों का रंग फीका हो सकता है।

अलग तरह के दाग

● एक साधारण समस्या है पसीना। इसके दाग को छुड़ाने के लिए सफेद विनेगर को पानी में घोल बनाकर कपड़ों को इस घोल में डालकर हल्का रगड़ कर साफ करें बाद में कपड़ों को साधारण तरीके से धो लें।

● पेन की स्याही धब्बों को छुड़ाने के लिए इन पर अल्कोहल लगायें और तीस मिनट तक के लिए छोड़ दें। फिर डिटरजेंट और पानी से धो दें।

● चोट लगने के कारण कपड़ों में खून के दाग को हटाने के लिए कपड़ों को नमक मिला हुआ पानी में डुबों दें और साफ पानी में अच्छी तरह से धो लें। खून के दाग को छुड़ाने के लिए गर्म पानी का प्रयोग न करें। इससे दाग पक्के हो जाते हैं। किसी धूल न पाने वाले कपड़ों पर दाग-धब्बे लगे हों तो ठंडे पानी में अमोनिया का घोल बनाकर दाग स्पंज से साफ करें।

विशेष समस्या लिए दाग

● कालीन कारपेट को दागों से बचाने के लिए इनमें कुछ गिरते ही जल्दी पेपर से साफ कर दें। बर्तन धोने वाले लिक्विड को पानी में घोलकर साफ कपड़ा भिगोकर तब तक कारपेट को साफ करें, जब तक दाग हल्का न हो जाए। दूसरे साफ कपड़े को अमोनिया में भिगोकर दाग पर रखें। फिर उस पर वाइट विनेगर लगाएं। फिर साफ कपड़े से पोंछ दें।

● पर्दे, सोफा के कपड़ों को वैक्यूम क्लीनर से साफ करते समय क्लीनर में कुछ बूंदें आरोमा आयल डालने से घर का सारा माहौल महक उठेगा।

● गोपाल थापा

वाँशिंग मशीन का प्रयोग कैसे करें



आज की अधिकांश महिलाएं नौकरी करती हैं इसलिए घरेलू उपकरणों का प्रयोग तेजी से बढ़ रहा है। इन्हीं में से एक उपकरण है—वाँशिंग मशीन। चूंकि महिलाओं के पास समय की कमी होती है इसलिए अधिकतर महिलाएं कपड़े वाँशिंग मशीन से ही धोती हैं।

इससे जहां समय की बचत होती है, वहीं अधिक मेहनत भी नहीं करनी पड़ती। अतः वाँशिंग मशीन आज हर घर की आवश्यकता है मगर इसे संभाल कर रखना भी उतना ही आवश्यक है। अगर आप वाँशिंग मशीन का इस्तेमाल उचित ढंग से नहीं करेंगी तो वह जल्द ही खराब हो जाएगी व आपको कई परेशानियों का सामना करना पड़ेगा।

यहां वाँशिंग मशीन को सही ढंग से प्रयोग करने से संबंधित कुछ टिप्स दिए जा रहे हैं।

- वाँशिंग मशीन खरीदते समय यह अवश्य ध्यान रखें कि मशीन अच्छी कंपनी की ही हो और डीलर भी आपका विश्वासपात्र होना चाहिए।

- मशीन के सही इस्तेमाल के लिए पहले ही विक्रेता से अच्छी जानकारी ले लें।

- गारंटी कार्ड तुरंत ही ले लें व उसे संभाल कर रखें।

- मशीन को ढक कर ही रखें।

- मशीन का उपयोग करते समय बच्चों को उससे दूर रखें।

- पानी का अनुपात सही रखें। मोटे कपड़ों के लिए पानी अधिक डालें।

- कंबल एवं चादर आदि मोटे कपड़ों के साथ अन्य वस्त्र न डालें।

- ऊनी कपड़ों को मशीन में निचोड़े नहीं।

- रंग निकलने वाले कपड़े अंत में धोएं।

- अधिक मैले कपड़ों को दूसरे कपड़ों के बाद में धोएं।

- रूमाल, टाई, जुराबें आदि छोटे-छोटे कपड़े मशीन में फंसने की संभावना रहती है अतः इन्हें मशीन में न धोएं।

- मशीन में अधिक कपड़े न डालें।

- कपड़े धोने के लिए अच्छे डिटरजेंट का ही प्रयोग करें।

- मशीन को इस्तेमाल करने के पश्चात् साफ पानी से धोकर कपड़े से सुखा दें।

कोख का बंटवारा



अंकुर सिंह
चंदवक, जौनपुर, उत्तर प्रदेश-222129
मोबाइल नंबर : 8367782654
व्हाट्सअप नंबर : 8792257267

रामनारायण के दो बेटों का नाम रमेश और सुरेश है। युवा अवस्था में रामनारायण के मृत्यु होने के बाद उनकी पत्नी रमादेवी ने रामनारायण के जमा पूंजी और पूर्वजों से मिली संपत्ति से दोनों बेटों का परिवार शुरू किया। रमादेवी का बड़ा बेटा रमेश पढ़ लिखकर शहर में सरकारी विभाग पर बड़े बाबू के पद पर आसीन हुआ तो छोटा बेटा सुरेश गांव में ही खेतीबाड़ी सहित अन्य सामाजिक कार्य करने लगा। एक भाई शहर में, तो दूसरा गांव में अपने परिवार के साथ रहने लगा। रमादेवी अपने छोटे बेटे सुरेश के साथ गांव में ही रहती थी। रमेश और सुरेश दोनों के रिश्ते सामान्य थे तथा दोनों एक दूसरे के भावनाओं का पूरा सम्मान करते थे। सुरेश कभी अपने बड़े भाई के सामने ऊंची आवाज में बात नहीं करता।

खैर दोनों भाई अपने-अपने तरीके से अपने परिवार के पालन पोषण में लगे रहे और दोनों के बच्चों पढ़ लिखकर शहर में नौकरी करने लगे। कुछ दिनों बाद रमेश भी रिटायर हो सरकारी विभाग से पेंशन पाने लगा और सुरेश गांव में ही रमेश से साथ आपसी रजामंदी से हुए बंटवारे में मिली अपने हिस्से की जमीन पर धन अर्जन का साधन बना अपना जीवन बिताने लगा।

कुछ सालों बाद अचानक एक दिन सुरेश को करोड़ों रुपए की लाटरी लग

गई। ये बात जब रमेश को पता चला तो वह छोटे भाई के बदलते हालात देख बड़ा खुश हुआ, पर रमेश के बीवी और बच्चों को सुरेश के परिवार की ये खुशी फूटी आखें नहीं सुहाई और रमेश की बीवी, बच्चे रमेश को ताने देने लगे और सुरेश के साथ हुए बंटवारे को न मानने और उसपर सुरेश के द्वारा बनाई गई संपत्ति में हिस्सेदारी मांगने के साथ जयजाद के पुनः बंटवारे की बात को कहने लगे। पहले तो रमेश अपने बीवी बच्चों की बात नजरंदाज करता रहा। लेकिन आखिर में रमेश पर ये कहावत चरितार्थ हुई कि 'जो किसी के सामने नहीं झुकता उसे उसके अपने झुका देते हैं।' अंतः रमेश भी अपने परिवार के दबाव में आ छोटे भाई सुरेश के साथ पूर्व में आपसी रजामंदी से हुए बंटवारे को ना मानते हुए उस पर सुरेश द्वारा बनाई गए चीजों में हिस्सा मांगने लगा। ये देख सुरेश ने रमेश से कहा भैया जैसे आपने अपने पूरे जीवन में नौकरी किया और अब आप सरकार से मिलने वाली लाखों रुपए के पेंशन के हकदार बने, वैसे मैंने भी अपना पूरा जीवन आपसी सहमति से हुए बंटवारे से अपने हिस्से में मिली जमीन पर इन चीजों का निर्माण करने में लगा दिया ताकि इसके होने वाले दो रुपए के आमदनी से मैं अपना जीवन बीता सकूँ। रमेश की अंतरात्मा तो सुरेश के इन बातों को सही बता रही थी। पर बीवी और बच्चों के जिद्द के कारण रमेश इसे सहर्ष स्वीकार नहीं कर पा रहा था और पूर्व में हुए बंटवारे को मानने को तैयार नहीं हो रहा था। सुरेश भी अपनी कही बातों को बार-बार दुहराये जा रहा था। धीरे-धीरे इन बातों का सिलसिला बहस और झगड़े का रूप ले तेज ऊंची आवाज के साथ पूरे कमरे में गूँजने लगी। होते शोर के बीच कमरे में एक किनारे बैठी इनकी मां रमादेवी अपने नम्र आंखों से ऊपर छत की तरफ देखते हुए ईश्वर से कह उठी 'हे ईश्वर, ये तू संपत्ति का बंटवारा नहीं करवा रहा बल्कि मेरे कोख का बंटवारा करवा रहा है।'

रचना-लघुकथा 'तमाचा'



पुष्पलता की शादी के अभी तीन साल ही हुए थे। बस एक बेटे को जन्म दिया था, किए उसे लकवा मार दिया। कुछ लोग उसे 'ब्रेन ट्यूमर हुआ है' कहते थे।

पुष्पलता को बचाने के लिए उसके ससुर ने खेत बेचा, भैंस बेचा, चाँदी और सोना बेच डाला, बहू को बचाने के लिए, प्रयागराज और न जाने कहाँ-कहाँ अस्पतालों में भटकता रहा।

लेकिन ईश्वर के खेल को कोई आज तक नहीं जान सका है। कहीं भी किसी भी डाक्टर ने उसे ठीक नहीं किया। और वह चलना फिरना बंद कर चारपाई पकड़ लिया।

सास ससुर ने उसे एक छोटी बच्ची की तरह उठाया-बैठाया और ससुर खुद किसी पर यकीन नहीं किया। स्वयं शौचालय में बैठाकर शौच करवाता और नहवाता, धोता और अच्छे बिस्तर में सुलाता।

पुष्पलता के निवाला जाना बंद हो गया, दवा इंजेक्शन से जाती तब ससुर खुद उसे छोटी बच्ची की तरह गोद में बैठाकर उसे चम्मच से दूध और पानी पिलाया करता था।

एक दिन वह इस दुनिया से अलविदा कह गई। तब उसका सोलह श्रृंगार

करके उसके पति ने पिता से हाथ जोड़कर खुद उसे बिदा किया, मुखाग्नि दी। यह उन असामाजिक लोगों के गाल पर तमाचा है, जो सास-ससुर को बहू के प्रति दुश्मनी का डंका पीटते हैं।

सतीश बब्बा

पता : सतीश चन्द्र मिश्र

ग्राम एवं पोस्टाफिस : कोबरा

जिला : चित्रकूट, उत्तर प्रदेश-210208

मो : 9451048508, 9369255051

Mahavir Singh 986 8571 478
Sanjay Gupta 767 8558 767



MAHAMAYA
Associates

Property Consultant
& Finance Advisor

mahamayaassociates9@gmail.com

- Sale
- Purchase
- Collaboration
- Renting
- Home Loan Facility
- Delhi & NCR

Office:-
E-21/235, 1st Floor, Sector-3,
Rohini, Delhi-110085

खामोशी कुछ कहती है



खामोशी कुछ कहती है
कभी तो इसको सुना करो
गवाह है दिल ये अंदर अपने
असंख्य जज्बात रखती है।

अनकही जुबां इसकी,
कभी तो तुम समझा करो।

हवा का झोंका साथ ले आया,
गुमसुम सी बातें और स्मृतियों का साया।

मेरे साथ मेरे हक में कुछ भी नहीं है अब,
ख्वाबों की दुनिया और तसव्वुर ही है अब।

खमोशी मेरे सूने से जीवन की बहार दूँदती है,
खुशबू से महकती समों दूँदती है।

बंजर मन में तेरे कदमों की आहट दूँदती है,
बेबसी अब थककर मुस्कुराहट दूँदती है।

रचनाकार-अतुल पाठक 'धैर्य'
पता-जनपद हाथरस, उत्तर प्रदेश
मौलिक अथवा स्वरचित रचना

पथ मेरा गुरु जन सरल करें

उपदेशों से मन होता भारी,
सूक्ति वाक्य में समझ परे है।
पुस्तक बोझ समझ कर ढोता
विद्यालय से हर रोज डरे है।
कुछ ऐसा कर दो मेरे गुरुवर,
मन मे रोचकता झट आ भरे,
पथ मेरा गुरु जन सरल करें।।1।।



पाठ्य पुस्तक और पाठ्यक्रम
उत्साह मेरा बुझा रहे हैं।
विद्यालय में बढ़ते संसाधन
फिर भी मुझको चिढ़ा रहे हैं।
हर लो चिंता मेरी गुरुवर,
हम सब पढ़ने से हैं बहुत डरे,
पथ मेरा गुरु जन सरल करें।।2।।

उलट मान्यता स्कूलों की,
हमको कमतर आंक रहे हैं
सभी पुस्तकों का निचोड़

गुरुजन हमको पढ़ा रहे।
खूब पढ़े हम सब बच्चे,
ऐसा कुछ काम करें,
पथ मेरा गुरु जन सरल करें।।3।।

बाल साहित्य की रुचिकर दुनिया,
छपी लिखी सामग्री पाये,
बहुत कार्टून छपे हैं इन पर,
बहुत ज्ञान हम इससे पाएं।
ऐसा जोर लगा दो गुरुवर,
शाला आने से न डरें,
पथ मेरा गुरु जन सरल करें।।4।।

पढ़ने को हम कुछ खोजें,
खोज बीन कर हम लिख लें
खेलें, सीखें सब गतिविधियां,
अच्छे नोट्स हम रच लें।
ऐसी दिशा दिखा दो गुरुवर
दूबें उसमें फिर स्वयं करें
पथ मेरा गुरुजन सरल करें।

भगवत पटेल, लखनऊ, उ.प्र.

आवासीय पता : 2-सी/95, मुल्क मंजरी विन्दावन कॉलोनी
रायबरेली रोड, लखनऊ पिन-226025

जीत जाने की बस इतनी सी शर्त है

घर तो है, पर घर इसे कहता कौन है
सब मुर्दे हैं यहाँ, इसमें रहता कौन है

सब काइल हैं अपनी जिंदगी के यहाँ
किसी के लिए अब मरता कौन है



मादा समय के साथ चलने में नहीं है
देखें वक्त के खिलाफ बहता कौन है

खुशी में तो कायनात साथ रहती है
सवाल है, मम साथ सहता कौन है

माँ अपनी हर औलाद को चाहती है
पर बच्चों में माँ को चाहता कौन है

जीत जाने की बस इतनी सी शर्त है
कि सबसे आखिर में डरता कौन है

-सलिल सरोज

फल खाएं सौंदर्य बढ़ाएं



सौंदर्य के उपचार में फलों का इस्तेमाल हमारे देश में सदियों से घरेलू औषधि के रूप में होता आ रहा है। फलों का रस, छिलका, गूदा, बीज सभी किसी न किसी प्रकार से त्वचा के सौंदर्य को बढ़ाने, उन्हें निखारने, उन्हें स्वस्थ बनाने में योगदान देते हैं। अतः फलों का इस्तेमाल सौंदर्य प्रसाधन के साधन के रूप में भी अवश्य करें क्योंकि एक प्राकृतिक वस्तु होने से इसके साइड इफेक्ट का तो सवाल ही नहीं उठता, बल्कि यह प्राकृतिक रूप से हमारी त्वचा की आंतरिक जरूरतों को पूरा करता है।

सेब :- त्वचा के उपचार के लिए सेब लाभकारी माने जाते हैं। यह तैलीय त्वचा को नियंत्रित करता है और अम्लीय त्वचा को भी निखारता है।

पपीता :- पपीते का गूदा एंजाइम से भरपूर होता है जिससे त्वचा में मृत कोशिकाओं को हटाने में काफी मदद मिलती है। गूदे के लेप को त्वचा पर आधा घंटे तक लगाए रखें। बाद में त्वचा को धोने से वह अधिक साफ व चमकदार नजर आती है।

केला :- यह त्वचा की मृदुलता को बनाए रखता है और त्वचा के लिए पोषण का काम करता है।

संतरा :- त्वचा का रंग साफ करने और उसे पुनर्जीवित करने में संतरे के छिलके का लेप बहुत उपयोगी है।

अंगूर :- इसके गूदे को त्वचा पर लगाने से त्वचा में निखार आता है।

तरबूज :- सांवली त्वचा को निखारने के लिए तरबूज काफी लाभकारी माना जाता है। इसका गूदा नरम व सूखी त्वचा को लाभ पहुंचाता है।

आंवला :- आंवले के रस में विटामिन 'सी' होता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और स्वास्थ्य भी ठीक रहता है।

आलू :- आलू का पेस्ट त्वचा की झाइयां और धब्बों को मिटाने में सहायता करता है। यह त्वचा की सफाई भी करता है।

टमाटर :- कांतिहीन त्वचा को नियंत्रित कर उसकी कांति को बनाए रखता है।

गाजर :- गर्म पानी ठंडा कर उसमें गाजर का पेस्ट बना कर लगाएं। यह भद्दी-सूखी त्वचा को नरम बनाकर उसमें चमक पैदा करता है।

● उमेश कुमार साहू

कहीं जीवन का बोझ न बन जाये पहला प्यार



कहा जाता है कि पहला प्रेम अविस्मरणीय होता है और भुलाये नहीं भूलता। प्रथम प्रेम मन पर गहरा असर छोड़ जाता है। अगर पहला प्रेम असफल हो जाता है तो मन उस यज्ञकुंड के समान हो जाता है जिसमें से केवल धुंआ ही निकलता रहता है। शादी-शुदा होने के बाद भी पहले प्रेम की स्मृतियों को लेकर कई लोग परेशान रहते हैं और अपने दांपत्य जीवन को कष्टमय बना डालते हैं। ऐसा कोई नहीं है जिसे कभी न कभी, किसी न किसी रूप या शक्ल में प्रेम नहीं मिला और ऐसा भी कोई नहीं है जिसने कभी न कभी, किसी ने किसी शक्ल में प्रेम को खोया न हो। यह खोना जिंदगी का ठहराव नहीं है और न ही इति ही है। जीवन तो इसे 'पाने' और 'खोने' से ऊपर है।



प्रेम जब जीवन का संबल बन जाता है तो सार्थक बन जाता है। जिसे आपने चाहा, वह आपको नहीं मिला लेकिन जिसे आपने चाहा, उसने चाहा कि आप आसमान की बुलंदियां छू लें। आपने अगर उन बुलंदियों को छू लिया तो उसका प्रेम सार्थक हो गया। प्रेम अगर आपकी प्रेरणा है तो 'प्रिय' आपको हासिल हो या न हो, आपका प्रेम सच्चा है और सार्थक है।

कभी-कभी दिल तो बहुत कुछ चाहता है परन्तु तकदीर कुछ नहीं होने देती। अधिकतर यही होता है कि दुनियावी तौर-तरीकों तथा रवायतों के आगे दिल हार जाता है। दिल की यह हार या तो व्यक्ति को तोड़ देती है या फिर तटस्थ बना डालती है। कहने को तो कह दिया जाना है कि 'जो बीत गई, सो बात गई' या फिर 'बीती ताहि बिसार दे' लेकिन क्या सचमुच बात बीत जाती है? क्या कोई भी इंसान बीती को बिसार सकता है?

कुछ बातें ऐसी होती हैं जिन्हें बिसारा ही नहीं जा सकता और यही वजह है कि एक अतीत उम्र भर साथ रहता है। ऐसा लगता है, जैसे जीवन की सड़क बल खाकर घूम गई है और उस घुमाव पर मील का पत्थर लग गया है कि जीवन यहां तक आकर रूक गया है। जीवन का सिर्फ यहीं तक आकर रूक जाना ही तो मकसद नहीं है? अतीतजीवी होकर जीना क्या जीना कहलाता है।

सवाल यह नहीं है कि जिंदगी में प्रेम की शकल में जो मिला, वह हमेशा के लिए आपका हो गया या छूट गया। सवाल यह है कि उस प्रेम ने आपका क्या किया? आपको मजबूती दी या कमजोर बनाया? ऐसी कितनी ही फिसलनें हैं जो अखरती हैं, खटकती हैं लेकिन क्या ये सिर्फ प्रेम के मामले में ही होती हैं? ऐसा नहीं है। जीवन में ऐसी कितनी ही अटकनें और खटकनें होती हैं जिन्हें जीवन में साथ लेकर चलना होता है। प्रेम इनमें से एक हो सकता है।

कुछ संवेदनाएं इतनी सशक्त होती हैं कि उन्हें चाहकर भी मन के दरवाजे से बाहर ढकेलकर नहीं फेंका जा सकता। चूंकि जीवन छोटी-छोटी हासिल या ना-हासिल चीजों से ऊपर उठकर है इसलिए इन संवेदनाओं को मन के अंधेरे तहखानों में छिपाकर समझौतावादी नकाब को ओढ़ना ही पड़ता है। हो सकता है ऐसे समझौते तोड़ने वाले हों परन्तु यह भी सच है कि जीवन समझौतों का ही दूसरा नाम है।

प्रेम निश्चित रूप से एक उच्च भावना है जिसमें त्याग निहित होता है। प्रेम से भी बढ़कर कर्तव्य का स्थान होता है। प्रेम प्रवाह हो सकता है किंतु अंत नहीं। प्रेम दिशा दे सकता है, ध्येय नहीं। प्रेम दुःख दे सकता है परन्तु उस दुःख की दवा भी प्रेम ही है। अतीत के प्रेम को भुलाकर वर्तमान के प्रेम की हरियाली में अपने जीवन को संवारकर तो देखिए?

इंसान के मन और जीवन का ताना-बाना इस कदर अजीबो-गरीब ढंग से बुना गया है कि दोनों के बीच तालमेल बनाये रखना अक्सर आसान नहीं होता। मन के अनुरूप जीवन प्रायः नहीं मिलता परन्तु जीवन के अनुरूप मन को अवश्य ही ढाला जा सकता है।

अतीत का अपना महत्त्व होता है। मनुष्य की कितनी ही अच्छी या बुरी आदतें उम्र भर पीछा नहीं छोड़ती लेकिन अतीतजीवी होकर जिया नहीं जा सकता। वह एक मानसिक रोगी हो सकता है तथा उसका व्यक्तित्व कुंठित हो सकता है। वह अपने जीवन में सफलता को नहीं पा सकता।

प्रेम की छलना से जो दर्द मिला है उसे प्रेम के मरहम से ही दूर करना चाहिए। अतीत का प्रेम अगर रेगिस्तान है तो वर्तमान का प्रेम सदाबहार वन है। पहले प्रेम के बोझ को चिपका कर सुखमय दांपत्य जीवन को नीरस बना डालना बुद्धिमत्ता नहीं होती।

● पूनम दिनकर

जीवन साथी के मीत बनें



तुमसे तो वो महरी ही अच्छी है। कम से कम साफ सुथरी-टिपटॉप तो रहती है। क्या कमी है तुम्हें जो कंजूसी और आलस के मारे फटे मैले कपड़ों में रहती हो। सोसायटी में मेरी कोई इज्जत है। क्या कहेंगे देखने वाले, इसका भी लिहाज नहीं है तुम्हें।

कनिष्क, पत्नी नीरजा के फूहड़पन और आलस से काफी तंग आ चुका था। वैसे सारा कसूर नीरजा का ही नहीं था कि वह अपनी तरफ से इतनी लापरवाह रहने लगी थी। पहले वह खुशमिजाज और चुस्त थी लेकिन कब धीरे धीरे पति की उपेक्षा ने उसे हर खुशी और जीने के उत्साह को लेकर विमुख कर दिया, यह शायद दोनों ही नहीं जान पाये क्योंकि ऐसा बहुत धीरे-धीरे हुआ था।

पहले उनमें एक दूसरे के प्रति प्रेम था पर कनिष्क के वर्कोर्हॉलिक नेचर ने उसे बहुत रूखा बना दिया था। पत्नी चाहे कितनी सजधज कर उसे रिझाने की कोशिश करती, कनिष्क आंख उठाकर देखने की जहमत न करता। नीरजा को 'टेकन फॉर ग्रांटेड' मानकर चलने लगा था जिसका नतीजा उनके बीच आई कड़वाहट थी।

आरूफी को अपने पति के शक्की मिजाज होने से कोफ्त होती है। इनका वश चले तो मुझे बुरका पहनाकर एक पिंजरे में मैना की तरह कैद कर दें। यह क्या बात हुई कि किसी भी पुरुष से बात न करो। दूध वाला पानी मिला दूध दे तो उसे कुछ कहो भी न। कुरियर वाले को पानी पिलाने की क्या जरूरत थी।

अरे भई गर्मी में बेचारा प्यास से बेहाल था और उसने पानी मांगा तो क्या मना कर देती? ये तो हुई नीचे तबके वालों के लिए वर्जनाएं मगर इन के हाथपाय सोयायटी के दोस्त तो सभी-इतने रूप के शहजादे हैं कि उन्हें देखते ही मैं अपने होशोहवास खो देती हूँ। छिः, उन्हें मुझ पर फ्लर्ट होने जैसा गंदा इलजाम लगाते जरा भी हिचक नहीं होती।

तारा को हर समय त्रत उपवास मंदिर पूजा से ही फुर्सत नहीं। उसका पति अखिल उसके अपोजिट रोमंटिक मिजाज का है। रात को तारा उसे बिस्तर पर पास नहीं फटकने देती। उसे किसी साध्वी जी ने कह दिया कि सैक्स बुरी चीज है और मन की शुद्धि में रूकावट डालता है। क्या ताज्जुब अगर अखिल पत्नी से बेवफाई करने लगे।

महेश को इस बात का बहुत अरमान था कि उसकी बीवी इंग्लिश में धड़ल्ले से बात करे और वो अपने दोस्तों पर इस बात का रौब डाले। उसकी पत्नी मिनी ने यूँ तो अंग्रेजी में एम.ए. किया था लेकिन स्पोकन इंग्लिश में वह जीरो थी। झिझक के कारण वह अंग्रेजी में बोलती नहीं थी और बोले बगैर वो सीख नहीं सकती थी। वैसे पति की सेवा करने में वह पीछे न थी।

इस तरह के केसेज आपको बहुत मिलेंगे जहां जरा सी समझदारी, जरा से कॉम्प्रोमाइज, थोड़े बदलाव से प्यार मुहब्बत और खुशियों का आलम हो सकता है और अनमोल जिन्दगी को व्यर्थ गंवाने के डिप्रेसिव अहसास से बचा जा सकता है। हर पत्नी के लिये आत्मसजग रहना जरूरी है। शारीरिक जुड़ाव के साथ-साथ पति के साथ मानसिक व भावनात्मक संबंध भी गहरा होना चाहिये ताकि एक दूसरे को बखूबी समझ सकें।

उम्र यहां बाधा नहीं बननी चाहिए। यह पति पत्नी का आपसी गहरा प्यार, दोस्ती और हर रिश्ते का एक में समाहित हो जाने जैसी प्रक्रिया ही है जो पति को कई बीमारियों से बचा सकती है। एक विवाह विशेषज्ञ का कहना है कि उम्रदराज होने पर भी उन्हें ऐसा बिहेव करना चाहिए मानो हाल ही में हनीमून से लौटे हों। ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और कई मानसिक रोग दांपत्य में हर समय कलह करते रहने से उपजते हैं। चाहे वो स्त्री हो या पुरुष, दोनों में से कोई भी या दोनों ही बीमारियों की गिरफ्त में आ सकते हैं। पति की प्रेयसी बनकर रहने के लिये पत्नी को अपने रख-रखाव पर ध्यान देना जरूरी है। माना सुंदर होना, न होना औरत के हाथ में नहीं होता लेकिन अपने को आकर्षक बनाना उसके अपने हाथ में है। योग, व्यायाम के द्वारा अपने को थुलथुल होने से बचाया जा सकता है। आधुनिक तकनीक, ब्यूटी ट्रीटमेंट, मसाज, नेचरोथेरेपी, का सहारा लेकर तथा सौंदर्य बोध डेवलप कर उम्र अनुसार फैशनेबल ढंग

से रहा जाए। स्वभाव से कोमल, धैर्यवाली, मीठी वाणी बोलने वाली, सलीकेदार स्त्री पति को अपने मोहपाश में जीवनपर्यंत बांधे रख सकती है। एक्सेप्शन टू द रूल होते हैं लेकिन फिर भी पति के भटकने के चांस बहुत कम हो जाते हैं।

पति का मन मोहने की कला में पारंगत बन जाएं। फिर घर की बिरयानी छोड़ वे होटल की बिरयानी पर नहीं ललचाएंगे। जहां उपेक्षा से दांपत्य का पौधा मुरझा जाता है अति सिंचित पौधा भी मुरझा जाता है। पति को डॉमिनेट करने की कोशिश न करें। अहम् पुरुष के लिये महत्वपूर्ण है। यह उसके पुरुषार्थ की निशानी है जो उसे लल्लू कहलाने से बचाती है। अगर स्त्री उसे चोट पहुंचाती है तो वो पति प्रिया किसी हाल में भी नहीं बन पाएगी।

अपने दांपत्य संबंधों में स्पेस की गुंजाइश जरूर रखें। एक दूसरे पर हावी होने से व्यक्तित्व का विकास रूक जाता है। आधारभूत स्वतंत्रता समाप्त हो जाती है। इस तरह आपसी प्रेम विश्वास चुकने लगता है।

पति से उतनी ही उम्मीदें रखें जो वे पूरी कर सकते हों। ऐसे हजारों उदाहरण मिलेंगे जहां पत्नी की आशाओं, अरमानों व कामनाओं को पूरा करने के लिये पति बड़े से बड़ा अपराध कर डालते हैं। पत्नी का तो कुछ नहीं बिगड़ता। बेचारे पतिदेव सलाखों के पीछे हो जाते हैं जबकि अपराधी वह पति से भी ज्यादा होती है। विवाहोपरांत पहले जैसी स्थिति नहीं होती। यहां आपको स्वार्थ छोड़कर दूसरे के लिये भी सोचना है वो कोई और नहीं, आपके लाइफ पार्टनर हैं। जीवन में ऊँच नीच होती रहती है। बुरे वक्त में एक दूसरे का सहारा बनकर ही समस्याओं का मुकाबला करना चाहिए। पति का साथ जहां आपका हौसला बढ़ाता है वहीं आपको भी उन्हें मॉरल सपोर्ट देना है। तभी आपके वैवाहिक जीवन में स्थायित्व होगा और आनंद और प्रेम की धारा निरंतर बहती रहेगी।

आपका सच्चा प्यार, वैवाहिक जीवन की बदलती आवश्यकताओं और सीमाओं के मुताबिक स्वयं को बदल पाने की क्षमता आपको सच्चे अर्थों में पति का मीत बनाएगी।

● उषा जैन शीरी



सुखी दांपत्य जीवन के रहस्य

किसी के पास बड़ी-बड़ी डिग्रियां हों, प्रतिभा हों, योग्यता हों तो यह ज्ञान दांपत्य जीवन की सफलता में कोई विशेष योगदान देगा, यह आशा करना व्यर्थ है। कई ऐसे व्यक्ति भी अपने दांपत्य जीवन में असफल देखे जाते हैं। पति-पत्नी के बीच जो अपनेपन का भाव होता है वह पारस्परिक शिष्टाचार व औपचारिकता को समाप्त कर देता है। जिन दंपतियों में गहरी समझ हो, उनके लिये तो यह ठीक भी हो सकता है, किन्तु जहां तक हो, औपचारिकता व शिष्टाचार का पालन करना अच्छा रहता है। इसके पालन से लाभ ही लाभ है।

कभी-कभी शिष्टाचार व औपचारिकता का अभाव दूसरे लोगों के सामने पति-पत्नी के अपमानित होने जैसी अशोभनीय स्थिति पैदा कर देते हैं। एक पक्ष अपने को आहत व अपमानित समझने लगता है जबकि सम्भव है कि दूसरे ने यह सब बिना सोचे समझे कहा हो जैसे मित्रों के सामने पत्नी के मायके वालों के सम्बन्ध में कुछ कह देने से इसी प्रकार का अनुभव होता है इसलिये अपनत्व का भाव तो रहे परंतु उसके साथ जो अधिकार का भाव आ जाता है उसकी अति न हो जाये, इसके लिये शिष्टाचार व औपचारिकता का पालन करना ठीक रहता है।

कई व्यक्ति अपने मित्रों के साथ वार्तालाप करते समय भी कुछ ऐसे शब्दों का प्रयोग करते हुए देखे जाते हैं जो शिष्टता की सीमा में नहीं आते। वैसा ही व्यवहार कुछ व्यक्ति अपनी पत्नी के साथ भी करते हैं। वे समझते हैं कि हम एक हैं, हमारे बीच कोई परायापन नहीं है परंतु उनका इस तरह सोचना उचित नहीं है। घर में, अकेले में पत्नी को प्यार से कुछ ऐसे सम्बोधनों से पुकारा जाना या बातों में वैसा कह देना तो उसे अखरेगा नहीं पर स्वाभाविक या कई अपरिचितों के सामने वैसी बात निकल जाने पर पति को भी लज्जित होना पड़ता है और पत्नी को भी। पत्नी की ओर से भी ऐसी कई भूलें हो सकती हैं परंतु यदि इन आदतों को समय रहते सुधार लिया जाये तो ऐसी स्थिति से बचा जा सकता है जो पति-पत्नी के बीच लकीरें खींचती हैं।

कटुभाषण, गाली-गलौज, कलह आदि से दंपतियों को बचना चाहिए। यह सत्य है कि जहां दो बर्तन होंगे, वहां आवाज भी होगी, इसलिये पति-पत्नी के बीच भी वैसी स्थिति आ सकती है। हालांकि एक दूसरे की भूलों को, अनुचित व्यवहार को बताना जरूरी हो जाता है, किन्तु उसका बताने का ढंग शिष्ट और सौजन्यपूर्ण होना चाहिये। घर की बात बाहर न जाये, इसका ध्यान रखना चाहिए।





मारपीट जैसी महामूर्खतापूर्ण बातें तो होनी ही नहीं चाहिए।

यदि जीवन में कुछ प्रतिकूल परिस्थितियां पैदा हो जायें और पति क्रूर हो जाये तो पत्नी को यह समझने का प्रयास करना चाहिये कि यह स्थिति क्यों आई? क्या वह उन कारणों को दूर कर सकती है? यदि उत्तर हां में आता है तो उसे उदास या बेजार होने की अपेक्षा उन कारणों को दूर करना चाहिये। यदि पत्नी धैर्यपूर्वक प्रयास करती रहे तो वह अपनी खोई हुई खुशियां पुनः पा सकती है।

दांपत्य जीवन में कोई भी अप्रिय बात न हो इसके लिये आवश्यक है कि पति-पत्नी दोनों ही अपने स्वभाव, व्यवहार व विचारों में परिवर्तन लायें।

स्त्रियां ममता, सौंदर्य, त्याग एवं करुणा की मूर्ति होती हैं और पुरुष कर्म, पौरुष, दृढ़ता व बुद्धिमानी का प्रतीक होता है किन्तु यदि हर स्त्री अपने पति में इन गुणों की अपेक्षा करे अथवा हर पति अपनी पत्नी में इन विशेषताओं को देखे तो प्रायः असंतोष की स्थिति उत्पन्न हो जाती है क्योंकि हरेक स्त्री पुरुष एक समान नहीं होते अतः एक दूसरे को समझ कर स्वीकार करना ही सफल दांपत्य का सेतु बनता है।

पति-पत्नी के प्रेम रूपी वृक्ष की जड़ें विश्वास की गहरी और उर्वर भूमि में ही बढ़ती हैं, अतः पति-पत्नी को परस्पर विश्वासी होना चाहिए। ईर्ष्या दांपत्य रूपी वृक्ष के नीचे आ जाने वाली चट्टान का कार्य करती है। उससे बचने का एकमात्र उपाय विश्वास ही है।

रूपए-पैसे के मामले में पति-पत्नी के बीच दुराव-छिपाव ठीक नहीं रहता। जो पति अपनी आय व इसके स्रोतों से अपनी पत्नी को अनभिज्ञ रखते हैं वे इसे निजी मामला समझकर भूल करते हैं। पत्नी भी घर का सम्पूर्ण दायित्व

सम्भालती है। दोनों अपने-अपने क्षेत्र में स्वतन्त्र हैं परंतु पत्नी को पति की आय से वाकिफ तो होना ही चाहिए, तभी तो वह गृहस्थी रूपी गाड़ी को सुचारू रूप से चला सकेगी।

दूसरी बात इससे पत्नी अपनी दूरदर्शिता से आड़े वक्त के लिये पैसे भी जोड़ सकती है। हर परिवार में बजट बनाकर अवश्य चलना चाहिए ताकि पता रहे कि जितनी चादर है उतने ही पांव पसारने हैं। जहां पति-पत्नी दोनों कमाते हों, वहां वे व्यय के लिए लड़ें नहीं अपितु सूझबूझ व समझदारी से काम लें। आय का कुछ हिस्सा परोपकार के लिये अवश्य रखें। इससे पति-पत्नी दोनों को ही अनूठा आनंद व अनुपम आत्म संतोष प्राप्त होगा।

अपने जीवन-साथी की किसी अन्य से तुलना करना तथा यह सोचना कि काश मेरी शादी किसी और से हुई होती जैसे निरर्थक विचार दांपत्य जीवन में असंतोष उत्पन्न करते हैं। पति-पत्नी में शारीरिक, मानसिक आकर्षण का बना रहना भी सफल दांपत्य का आधार है। शरीर की तरह मन को भी आकर्षण का केन्द्र बनाया जा सकता है और यह आकर्षण शारीरिक आकर्षण से कई गुना ज्यादा होता है। बाहरी सौंदर्य चमक-दमक तो पैदा कर सकता है किन्तु स्थायी सौंदर्य सादगी, स्वच्छता, मधुर व्यवहार, प्रसन्नता, उल्लास व विनोदप्रियता में ही निवास करता है।

प्रयास यह किया जाये कि पति-पत्नी शरीर व मन से एक-दूसरे में आकर्षण का केन्द्र बिंदु ढूंढें एवं संतुलित जीवन जीने की नीति अपनायें तो हर घर स्वर्ग एवं हर गृहस्थ एक तपोवन बन सकता है। गुणों की साधना एक उत्तम परिवार का निर्माण कर सकती है और यह साधना दोनों को ही करनी चाहिए।

● अंजलि गंगल



जब रिश्तों में आने लगे कड़वाहट

कुछ रिश्ते ऐसे होते हैं जिन्हें ढोते रहना आपकी नियति होती है। उन्हें आप आसानी से तोड़ नहीं सकते। नजदीकी रिश्तों में भी हमेशा मधुरता नहीं होती फिर वे चाहे मां बेटी, बाप बेटे, पति पत्नी या भाई बहन के करीबी रिश्ते ही क्यों न हों।

प्रेमी प्रेमिका के संबंधों में अगर कड़वाहट आने लगे तो समय रहते ही संभल जाने में थलई है क्योंकि अगर वे विवाह करने के इच्छुक हैं तो जीवन भर का साथ ऐसे में निभाना मुश्किल होगा। बात और बिगड़े, इससे पहले ही अलग हो जाना बेहतर है ताकि यादें नासूर बनकर आजीवन न तड़पाएं लेकिन इतना जरूर याद रखें कि पहली कोशिश संबंध सुधारने की हो। कई बार छोटी सी गलतफहमी मन मुटाव का कारण बन जाती है। संबंधों के महत्त्व को नकारा नहीं जा सकता। ये वस्त्र नहीं कि रोज बदलते रहें।

रिश्ते सभी नाजुक होते हैं। कुछ बने बनाये रेडिमेड मिलते हैं, कुछ को आप डेवलप करते हैं। पति पत्नी का रिश्ता दूसरी श्रेणी में आता है। इस रिश्ते को अंजाम देने में बहुत से एडजस्टमेंट व त्याग करने पड़ते हैं जिसका इनाम भी आपको पूरा मिलता है।

हर रिश्ते में थोड़ी बहुत ऊब लाजिमी है लेकिन उससे निपटना आपका फर्ज है, शायद इसीलिए आजकल रिश्तों में 'स्पेस' की बात बहुत की जाती है। हावी होने की आदत ठीक नहीं चाहे वो स्नेहातिरेक के कारण ही क्यों न हो। हर रिश्ते के टूटने पर अंत सुखद ही हो, ऐसा नहीं होता। गांवों में तो अक्सर

जमीन जायदाद को लेकर भाई भाई के खून का प्यासा हो जाता है। इसी तरह शहरों में भी जमीन जायदाद के लिए रिश्तेदारों में अनबन हो जाती है। तलाक के बढ़ते केसेज की वजह कुछ भी हो, यह एक दुर्भाग्यपूर्ण हकीकत है कि महानगरों में तलाक आज आम हो गये हैं। स्थिति तब और भी खराब हो जाती है जब घर की बातें घर से बाहर लोगों के लिए 'गॉसिप' का विषय बन जाती हैं। जोश में होश खोकर पति पत्नी अपनी निजी जिंदगी की किताब के पृष्ठ खोलने लगते हैं। वैसे शायद समझौते की गुंजाइश रहती भी मगर आरोप प्रत्यारोप का एक बार जो सिलसिला चल पड़ता है, अंतहीन बन जाता है और इससे इतनी कड़वाहट पैदा हो जाती है कि सुलह की कतई गुंजाइश नहीं रह जाती।

क्या ऐसा नहीं हो सकता कि आपसी समझदारी से मित्र भाव से पति पत्नी अलग हो जाएं? ऐसे में आगे का जीवन दोनों के लिए ही सरल हो सकता है। 'नेगेटिव फीलिंग्स' इंसान को भीतर ही भीतर खोखला करने लगती हैं। उसकी सोचने समझने की शक्ति पर भी इसका गलत असर पड़ता है। अन्य रिश्तों में रिक्तता का अहसास और तीव्र हो, इससे पहले ही सही कदम उठा लें। या तो रिश्ते मधुर बना लें या कुछ समय के लिये उन्हें ठंडे बस्ते में डाल दें। उन्हें आपका ज्यादा अहित न करने दें। रिश्ते आपके लिए हैं, आप रिश्तों के लिए नहीं।

● उषा जैन 'श्रीरी'

मजाक ऐसा कि सभी पसंद करें

आज के भौतिकवादी युग में तेज गति से दौड़ती इंसानी जिन्दगी में परेशानियाँ दिनों दिन बढ़ती जा रही हैं और मनुष्य मात्र को हंसी मजाक का मिला वरदान निस्तेज होता जा रहा है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में इंसान को हंसी मजाक के बहुत कम अवसर नसीब होते हैं और शायद अधिकतर लोग दिल से हंसना भी भूलते जा रहे हैं जिस से एक कुण्ठित समाज का निर्माण शुरू हो गया है।

दिल खोल कर हंसना सेहत व दिमाग के लिये किसी टॉनिक से कम नहीं मगर इस टॉनिक के निर्माण के लिये परम आवश्यक है मजाक। इंसान के मन में मजाक हंसी व खुशी के अंकुर प्रस्फुटित करता है।

निस्संदेह आज मजाक करने वाले लोगों की कमी लगातार खलती जा रही है। कारण, लोगों की मानसिकताओं में तीव्र परिवर्तन, अपना अहम और खोखले भौतिकवादी आदर्श। एक स्वस्थ मजाक से मिली हंसी-खुशी तन और मन दोनों को स्वस्थ बनाती है लेकिन भद्दा या फूहड़ किस्म का किया मजाक किसी को दुखी व अशांत कर सकता है, जो कभी-कभी आपसी मनमुटाव व झगड़े का रूप भी धारण कर लेता है। हमें यह नहीं भूलना चाहिये कि मजाक करने का अभिप्राय किसी को खुशी पहुंचाना है न कि दुख व पीड़ा। मजाक क्यों, किससे, कब और कैसे किया जाना चाहिए, आइए इस विषय पर कुछ और आगे बढ़ते हैं।

मजाक क्यों किया जाता है, यह सर्वविदित है। ऊपर भी लिखा जा चुका है मगर किससे कब और कैसे किया जाना चाहिए, यह जानना बेहद जरूरी है। किसी से भी मजाक करने से पहले यह ध्यान रखना जरूरी है कि सामने वाला आप से परिचित है या नहीं। अपरिचित व्यक्ति से सीधे कभी मजाक न करें। हो सकता है वह मजाक पसंद न करता हो। ऐसे आदमी से भी मजाक न करें जो दूसरों के साथ मजाक न करता हो अथवा सहन न कर सकता हो। अगर आप किसी से मजाक कर रहे हैं तो सामने वाला भी मजाक कर सकता है अतः आप में मजाक सहने की भी सहनशीलता अवश्य होनी चाहिए।

मजाक कब किया जाये, यह एक विचारणीय विषय है। वैसे तो इंसान को ज्यादा से ज्यादा हंसी मजाक के पल बटोर कर निकालने चाहिए मगर गंभीर, दुखी, अत्यधिक व्यस्त व नशेड़ी महफिल जैसे वातावरण में किसी से मजाक न करें। मजाकिया होना अच्छी बात है मगर अर्थहीन मजाक किसी के भी व्यक्तित्व को बिगाड़ सकता है। ऐसा व्यक्ति खुद दूसरों की हंसी का पात्र बन जाता है। स्वस्थ मजाक में अर्थयुक्त वाकपटुता, सहनशीलता, सामयिक विषय व हाजिरजवाबी मजाक करने वाले व्यक्ति के व्यक्तित्व में चार चांद लगा देती है।

ब्याह शादियों आदि मौकों पर मजाक का माहौल होता है। युवक युवतियों में आकर्षण स्वाभाविक है अतः ऐसे मौकों पर समझदारी से काम लेना चाहिए। मजाक ऐसे करें

कि कोई गलत अर्थ न लगाये। फूहड़, भद्दा या किसी को मानसिक कष्ट पहुंचाने वाला मजाक कदापि न करें। मजाक यथासंभव हमउम्र के व्यक्तियों से ही किया जाना चाहिए। मजाक में अबोध बच्चे जानवर या अज्ञानी व्यक्ति को किसी गलत कार्य करने के लिये प्रेरित न करें। ● विजय उपाध्याय



क्या उपनाम बदलना आवश्यक है

विवाह के पश्चात लड़की को हमेशा नया स्थान, घर, परिवेश, नये रिश्ते-नाते, नये लोग एवं नई संस्कृति के अनुरूप ढलना पड़ता है। अचानक ही नए माहौल में आने से उसके जीवन में परिवर्तन आना स्वाभाविक है। नए बदलाव का उसके रहन-सहन, खान पान, आदत व्यवहार, आचार-विचार सब पर अप्रत्याशित प्रभाव पड़ता है।



नए परिवेश तथा नए लोगों के बीच सामंजस्य बिठाने के लिए उसे स्वयं को उन्हीं के अनुसार ढालना पड़ता है और रिश्तों में स्थायित्व लाने के लिए शायद यह जरूरी भी समझा जाता है। इस सारी प्रक्रिया में लड़की की स्वयं की मूल पहचान गुम होती सी प्रतीत होती है। उसे न चाहते हुए भी अपने नाम के साथ नया उपनाम, जो नए रिश्तों का सूचक होता है, ग्रहण करना पड़ता है। इसका परिणाम यह होता है कि लड़की को पुनः नए सिरे से अपना अस्तित्व स्थापित करने के लिए संघर्ष करना पड़ता है।

यदि कोई लड़की अपनी जाति, धर्म से बाहर प्रेम विवाह करती है तो उसके लिए अपने पति का वंश, नाम, जाति व धर्म अपनाना निहायत मजबूरी हो जाता है। यदि वह अपना उपनाम जाति, धर्म न बदलने का साहस दिखाती है तो उसे समाज में शंका की दृष्टि से देखा जाता है और कदम-कदम पर उसके सामने सवाल उछाले जाते हैं कि उसका कुल, जाति, धर्म क्या है, उसका पारम्परिक विवाह हुआ है या प्रेम विवाह, यदि प्रेम विवाह हुआ है तो घरवालों की रजामंदी से हुआ है या स्वेच्छा से।

यह उसके लिए पीड़ादायक स्थिति होती है। इससे बचने का उसके पास एकमात्र रास्ता होता है कि वह चुपचाप अपने उपनाम, जाति, धर्म आदि को तिल्यंजलि देते हुए पति का उपनाम धारण कर ले, तभी वह प्रश्नों के आक्रमण से स्वयं को बचा पाएगी लेकिन तब उसके सामने अपनी खोई पहचान को पुनः स्थापित करने की नई चुनौती होगी।

लड़की के लिए वह स्थिति तो और भी कष्टप्रद होती है, जब उसने शिक्षा, क्रीडा, समाजसेवा या लेखन के क्षेत्र में विशिष्ट उपलब्धि अर्जित की हो और शादी के बाद उसका वह नाम झटके से मिटा दिया गया हो। वह किस-

किस को, कहाँ-कहाँ अपने पूर्व के नाम के बारे में स्पष्टीकरण देती फिरेगी कि वह मैं ही हूँ, मैंने ही वह उपलब्धि अर्जित की है। अब शादी के बाद मेरा नाम परिवर्तित हो गया है। ऐसे

तो उसे अकारण ही अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ेगा। पुरानी पहचान खोकर नई पहचान कायम करना आसान नहीं होगा। यह नारी के साथ एक त्रासद स्थिति है कि शादी होते ही उसे उसकी मूल जड़ों से उखड़ा समझ लिया जाता है। क्या जाति, धर्म, संस्कृति तथा उपनाम बदले बिना विवाह नहीं हो सकते? यदि हो सकते हैं, तो फिर उसे उसके नाम को बदलने का फरमान क्यों जारी किया जाता है। इसके अपने अस्तित्व के होते हुए अपनी नई पहचान बनाने के लिए बाध्य करना न्यायसंगत नहीं कहा जा सकता, उसे सच्चे अर्थों में यह अधिकार मिले कि वह अपने नाम के साथ उसके साथ जुड़ी स्मृतियों और उपलब्धियों को बिना किसी बाधा के रख सकें। ● विद्या भूषण शर्मा



अपने बच्चों को बनाएं निर्भर

सिम्ली अपने मां-बाप की लाडली बिटिया थी। बचपन में उसकी हर फरमाइश पूरी होती व मां बाप उसके आगे-पीछे घूमते कि उनकी बेटी को किसी तरह का कष्ट न हो। धीरे धीरे सिम्ली बड़ी होती रही। मां-बाप व्यस्त रहने लगे। सिम्ली अपना काम भी मम्मी-पापा से कराती। स्वयं कुछ न करती। सिम्ली को करने की आदत जो न थी। मां-बाप भी अब उससे दुखी रहने लगे कि अपना कार्य तो स्वयं करे। तब उन्हें समझ आया कि हम ऐसा करें ही क्यों कि हमें भी कल ऐसा ही दुःख उठाने पर मजबूर होना पड़े। तो आइये शुरू से ही अपने बच्चों को उनका स्वयं का काम खुद करने व हर तरह का रचनात्मक कार्य करने की प्रेरणा दें।

● बुश, पेस्ट, टावल बच्चे की पहुंच के पास हों यानी बच्चा स्वयं बुश कर अपना सामान वापस वहीं रखे। ऐसा आपको सिखाना पड़ेगा। इससे बच्चा कुछ मांगेगा नहीं।

● जरूरत का सामान मांगने से पहले ही उसे दें व समझाएं। स्कूली, यूनीफार्म, जूते खिलौने वगैरह सब एक जगह रखें।

● बच्चे को खाना स्वयं खाने की आदत डालें। अक्सर माताएं बहुत बड़े बच्चे को भी अपने हाथ से खिलाती पिलाती हैं। यह गलत है। स्वयं कार्य

करने की प्रेरणा दें।

● छोटा-मोटा सामान नजदीकी दुकान से बच्चों से मंगाती रहें। एक तो उन्हें बचपन में ही शॉपिंग करनी आ जायेगी। दूसरे डर व संकोच भी खत्म होगा।

● वैसे बचपन में छोटे बच्चों को काम करने का कुछ ज्यादा ही शौक होता है लेकिन उनके अभिभावक कार्य करने से रोकेते हैं। अगर वे करते हैं तो करने दें चाहे गलत ही क्यों न हो। गलत करने के पश्चात् ही बच्चा सीखता है। उसे कार्य करने की प्रेरणा दें व शाबाशी अवश्य दें।

● बच्चों को शुरू से ही शिष्टाचार सिखाएं व रोज ही अच्छी बातों का ज्ञान दें व बार-बार दोहराएं भी। तभी बात बच्चे की दिमाग में बैठती है।

● अक्सर घर का कोई मेम्बर बच्चों का स्कूल का काम स्वयं कर देता है। ऐसा बिल्कुल न करें। स्वयं अपने पास बिठा कर बच्चों को गृहकार्य कराएं।

● दूसरों की वस्तु का प्रयोग करने से स्वयं तो बचें ही, बच्चों को भी रोकें।

● रात को टायलेट वगैरह करवा कर बच्चों के हाथ मुंह धोकर सुलाने की आदत डालें व ऐसा उन्हें स्वयं करने दें। इससे नींद अच्छी आएगी।

● बच्चों को खेल-खेल में पढ़ना व बचत करना भी समझाएं। आगे के लिए उसकी बहुत अच्छी आदत बन जाएगी। ● अलका अमरीश चौधरी

बच्चे पसंद करते हैं आहार में विविधता

आजकल अधिकतर अभिभावकों को अपने बच्चे से एक परेशानी है कि वह खाने में बहुत चूजी है। घर का खाना तो बच्चा खाना ही नहीं चाहता। मुश्किल से दो-तीन चीजें ही उसकी पसंद की हैं। कुछ खाता ही नहीं है। विशेषज्ञों के अनुसार अगर बच्चा स्वस्थ है, एक्टिव है, उसका वजन सामान्य है तो अभिभावकों को चिंता करने की जरूरत नहीं। बच्चे की भूख उसकी उम्र, उसकी चयापचय क्रिया पर निर्भर करती है और हर बच्चे की भूख में भिन्नता होती है इसलिए कभी भी यह मत देखें कि उसका बच्चा इतना अधिक खाता है और मेरा बच्चा इतना कम।

हां, जहां तक बच्चे की भोजन की आदतों का प्रश्न आता है तो वह स्वस्थ होनी बहुत आवश्यक है। यहां मुश्किल यह पेश आती है कि बच्चे आजकल दालों, सब्जियों की बजाय जंक फूड पसंद करते हैं और इसके लिए सबसे जरूरी है कि अभिभावकों को इस बात का ज्ञान होना कि बच्चे को किस उम्र में किस प्रकार का भोजन चाहिए होता है, उसके लिए कौन से खाद्य पदार्थ अच्छे हैं। तभी वह उसे सही खान-पान की आदतें डाल सकेंगे।

बच्चे को ४-५ महीने की उम्र में स्वाद की पहचान प्रारंभ हो जाती है और उसी उम्र से उसमें सही आदतों का विकास भी प्रारंभ हो जाना चाहिए। बच्चे को चावल से बने भोज्य पदार्थ, मैश सब्जियां आदि तभी से प्रारंभ कर देने चाहिए। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है उसे कई और भोज्य-पदार्थों का

स्वाद पता चलता है पर बच्चे को भोजन के पोषक तत्वों का ज्ञान नहीं होता। उनके लिए उस समय स्वाद का अधिक महत्व होता है और वह प्रतिदिन रोटी-सब्जी के स्थान पर विविधता की मांग करते हैं। आइए जानें आप उनकी यह मांग किस प्रकार पूरी कर सकते हैं।

● बच्चे की पसंद को समझें। अगर आपका बच्चा भरवां परांठे पसंद कर रहा है तो आपको उसे वह देने में कोई परेशानी नहीं लेकिन ऐसा नहीं कि रोज आलू का ही परांठा देते रहे। कभी उसे पनीर का, कभी हरी सब्जियों जैसे मेथी, पालक, पिसी दाल आदि का परांठा दें ताकि बच्चे को प्रोटीन भी मिलता रहे और उसे स्वाद में भी भिन्नता मिले। अगर वह ब्रेड अधिक पसंद करता है तो उसे कभी टमेटो सैंडविच, कभी वैजिटेबल आदि अलग वैरायटी पेश करें।





● बच्चे को अधिक स्नैक्स खाने की आदत मत डालिए। इससे बच्चा ढंग से खाना नहीं खाएगा। दिन में एक-दो बार ही स्नैक्स दें और वह भी पोषक तत्वों से युक्त। बच्चे को तीन समय भोजन करने की आदत डालिए।

● बच्चे को जबरदस्ती खाना खिलाने की कोशिश न करें। इससे अभिभावक अपना ही नुकसान करते हैं। बच्चा हर चीज में नखरे करने लगता है, इसलिए यह चिंता न करें कि बच्चा भूखा रहेगा। भूख लगने पर बच्चा खुद ब खुद कुछ खाएगा।

● भोजन में नई चीजों को जोड़ें। एक ही तरह का भोजन बच्चे को कभी न परोसें। कभी चावल, कभी रोटी, कभी ब्रेड आदि चीजें बच्चे को परोसें। आप अगर नाश्ते में हमेशा परांठे ही खाते हैं तो उसमें परिवर्तन लाएं। बच्चे स्वाद को महत्व देते हैं इसलिए भोजन की रूपरेखा बदलें। उन्हें गर्निश करें जिससे बच्चे को भोजन आकर्षक लगे। अगर आप रेस्टोरेंट, होटल में भोजन करते हैं तो आपने ध्यान दिया होगा कि वहां भोजन बनाने में उतनी मेहनत नहीं की जाती जितनी परोसने में। इसीलिए बच्चे को वह आकर्षक लगता है। आप भी थोड़ी मेहनत करिए।

● भोजन करते समय आपके डायनिंग टेबल का माहौल अच्छा व खुशनुमा होना चाहिए। आप कितने भी व्यस्त क्यों न रहते हों पर इकट्ठे बैठ कर भोजन करें। बच्चे से उसकी दिनचर्या व उसके अनुभव शेयर करें। इससे बच्चा भी एंजाय करते हुए भोजन करेगा।

● बच्चा दूसरे बच्चों के साथ मिलकर अच्छी तरह से खाता है इसलिए आपने नोट भी किया होगा कि आपका बच्चा दूसरों के घर जाकर ठीक ढंग से खाना खाता है और अपने घर में नखरे करता है। आप अपने घर में छोटी-छोटी पार्टी करते रहें और अपने बच्चे के दोस्तों को न्योता देते रहें।

● कई बार अभिभावक अपने बच्चे को समय न देने की भरपाई उसे चाकलेट, टॉफी आदि देकर करते हैं और धीरे-धीरे ये बच्चे की पसंद बन जाते हैं और वह स्वयं इनकी मांग करने लगता है। ऐसा करके अभिभावक बच्चे में स्वयं गलत आदतें डालते हैं। ऐसा न करके बच्चे को समय देकर उसे पौष्टिक आहार खिलाकर उन्हें उनकी जिंदगी का अमूल्य उपहार अच्छा स्वास्थ्य दें।

● सोनी मल्होत्रा

फलों से निखारें अपना सौंदर्य

डॉक्टर हर उम्र के व्यक्ति को फल खाने की सलाह देते हैं क्योंकि ये हैं ही इतने गुणकारी। स्वास्थ्य ही नहीं, सौंदर्य हेतु भी लाभकारी हैं फल।

संतरा

● नियमित रूप से इसका जूस पीने से त्वचा की रंगत निखरती है और यह जवां बनी रहती है।

● आंखों के नीचे काले घेरों पर इसका जूस लगाने से ये धीरे-धीरे हल्के हो जाते हैं।

● इसके छिलकों को धूप में सुखाकर पाउडर बना लें। इससे एक अच्छा स्क्रब तैयार किया जा सकता है इसके लिए एक चम्मच संतरे के छिलकों का पाउडर, एक चम्मच चंदन पाउडर, एक चम्मच केलेमाइन पाउडर लें। इन सभी को संतरे के जूस में घोल लें। यह स्क्रब सप्ताह में कम से कम एक बार लगाएं। इससे त्वचा में निखार आता है।

पपीता

● इसमें पैपिन नामक एन्जाइम पाया जाता है जो त्वचा की रंगत को निखारने में सहायक हाता है। कच्चे पपीते के टुकड़े को सांवली त्वचा पर नियमित मलने से रंगत गोरी होती है।

● पपीते का स्क्रब झाड़ियों के निशानों को दूर करने में सहायक है। इसके लिए दूध पाउडर, चंदन पाउडर, खस-खस सभी की एक चम्मच मात्रा लें। इसमें थोड़ा-सा पपीते का गूदा मिलाएं व पांच-दस बूंदें नींबू का रस मिलाएं। इसे चेहरे पर लगाएं और दस मिनट बाद ताजे पानी से धो लें।

सेब

● यह बालों को सुंदर व स्वस्थ बनाता है। इसके रस को बालों में लगाने से रूसी व जुओं से छुटकारा मिलता है।

स्ट्राबेरी

● इसका स्क्रब चेहरे की त्वचा को निखारने हेतु लाभप्रद है। इसे तैयार करने हेतु एक स्ट्राबेरी लें। इसमें बराबर मात्रा में चंदन पाउडर व मसूर दाल पाउडर मिलाएं। इसे थोड़े-से दूध में घोल लें। स्क्रब तैयार है।

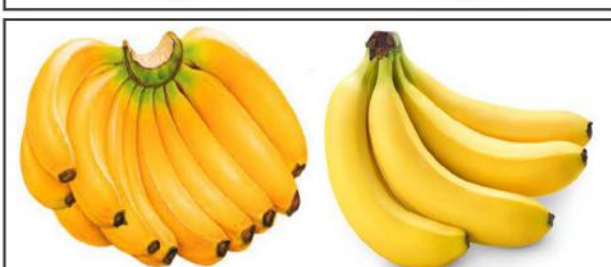
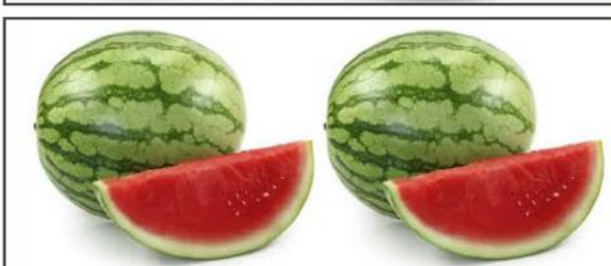
तरबूज

● अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो आपके लिए तरबूज का पैक काफी फायदेमंद होगा। इसके लिए आधा आधा चम्मच केओलिन पाउडर, कैलेमाइन पाउडर, चंदन पाउडर लें। इसमें चुटकी भर हल्दी भी मिलाएं। पूरी सामग्री को मिक्स करके तरबूज के रस में घोल लें। दस मिनट एक चेहरे पर लगाए रखने के बाद साफ पानी से धो दें।

केला

● यह एक अच्छा माशचराइजिंग एजेंट है। इसका पैक चेहरे पर लगाने से त्वचा में नमी बरकरार रहेगी और त्वचा खिली-खिली व खूबसूरत नजर आएगी। इसका पैक बनाने हेतु आधा केला लेकर इसे दूध में फेंट लें। अब इसमें आधा-आधा चम्मच चंदन पाउडर व कैलेमाइन पाउडर मिलाएं। इन सभी को अच्छी तरह मिक्स करके कुछ बूंदें नींबू का रस मिलाएं। इसे लगाने के दस मिनट बाद चेहरा धो लें। इससे त्वचा में कांति आएगी।

● भाषणा बांसल



विभिन्न प्रकार के अचार



गाजर का अचार

आजकल विभिन्न प्रकार की सब्जियां बाजार में हैं। आप चाहें तो इनमें से कुछ सब्जियों के अचार भी डाल सकती हैं जैसे गाजर, गोभी, कच्चे आम, मिर्च आदि।

सामग्री:- १ कि. ग्रा. गाजर, एक बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, एक बड़ा चम्मच सौंफ पाउडर, एक चम्मच मिर्च पाउडर, एक चम्मच हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, एक बड़ा चम्मच राई पाउडर, एक कटोरी तेल-(सरसों)

विधि:- गाजर को साफ पानी से धोकर छीलकर पुनः धो लें। लम्बे पतले टुकड़े काट कर हल्की धूप दिखा दें। दो घण्टे बाद गाजर ठण्डक में रखें। दो चम्मच तेल में सारे मसाले मिलकर गाजर के टुकड़े डाल कर मिला लें। साफ मर्तबान में दबाकर भर दें। ध्यान रहे मर्तबान में जगह खाली रहनी चाहिए। तीन दिन तक धूप दिखायें, फिर थोड़ा तेल डाल दें ताकि ऊपर का अचार खराब न हो। आठ दिन बाद पूरा तेल डाल दें। ध्यान रहे अचार पूरा डूब जाना चाहिए। यह अचार काफी समय तक रख सकती हैं।

गोभी का अचार

सामग्री:- २ कि. ग्रा. गोभी, एक चम्मच मिर्च पाउडर, एक बड़ा चम्मच धनिया पाउडर, एक बड़ा चम्मच सौंफ पाउडर, एक बड़ा चम्मच राई पाउडर, एक बड़ा चम्मच हल्दी पाउडर, नमक स्वादानुसार, एक कटोरी तेल।

विधि:- गोभी के फूल निकाल लें, डण्ठल अलग निकाल लें। एक गोभी में आधा फूल निकलेगा। इसी तरह फूल निकाल लें। उसके छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। साफ पानी से धो लें। साफ कपड़े पर तीन-चार घण्टे धूप में सुखायें।

दो चम्मच तेल में सारे मसाले मिलकर गोभी के टुकड़े डाल दें। सभी फूलों के टुकड़ों पर मसाला लग जाये तो साफ मर्तबान में भर कर दबा दें। तीन दिन धूप दिखायें। एक कटोरी तेल डाल दें। अगर अचार दिखाई दे तो थोड़ा और तेल डाल दें। आठ दस दिन में गोभी का अचार तैयार हो जायगा। तेल पर्याप्त मात्रा में हो तो अचार जल्दी खराब नहीं होगा।

कच्चे आम वाली मिर्च

सामग्री:- १०० ग्राम मिर्च, दो कच्चे आम, नमक स्वादानुसार, एक चम्मच धनिया पाउडर, दो चम्मच तेल, एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, एक छोटा चम्मच अजवायन, एक छोटा चम्मच सौंफ पाउडर।

विधि:- मिर्च व कच्चे आम साफ पानी से धोयें। मिर्च लम्बी बीच में से काट लें। कच्चे आम को छीलकर लम्बा पतला काट लें। कड़ाही में तेल गर्म करें, अजवायन डालें, धनिया सौंफ व हल्दी डाल दें। मिर्च व कच्चे आम के टुकड़े डाल दें। नमक डाल कर धीमी आग पर पकायें। पानी नहीं डालें। जब कच्चे आम गल जायें तो नीचे उतार लें। तैयार है चटपटी आम की मिर्च।

● नीलम गुप्ता



कुछ स्वादिष्ट जैम

टमाटर का जैम

सामग्री:- टमाटर १ किलो, चीनी ७५० ग्राम।

विधि:- अच्छे सरखत व लाल टमाटर छांट लें। किसी पतले कपड़े में रखकर खौलते पानी में तीन चार मिनट रखें, फिर निकाल कर ठण्डे पानी में डुबो दें। इससे छिलका आसानी से निकल जाएगा। अब टमाटरों को काटकर बगैर पानी के उबालें। जब नर्म हो जाए तो आंच से उतारकर चम्मच से गूदे को अच्छी तरह मैश कर लें। अब चीनी डालकर तेज आंच पर पकाएं। गाढ़ा होने पर ठंडा करके बोतलों में भरें।



टमाटर का जैम

केले का जैम

सामग्री:- पके केले ५०० ग्राम, चीनी ४०० ग्राम, आधे नींबू का रस, खाने वाला लाल रंग।

विधि:- केलों के गोल-गोल टुकड़े काट लें। एक प्याला पानी डालकर पकने के लिए रखें। पकने पर आंच से उतारकर चम्मच से अच्छी तरह मथ लें। फिर इसमें चीनी डालकर ठंडा कर लें। खाने वाले लाल रंग की कुछ बूंदें डाल दें। इससे जैम देखने में भी अच्छा लगता है। अब इसे शीशी में भर दें और जब चाहे इसका स्वाद लें।



केले का जैम

अमरूद का जैम

सामग्री:- अमरूद के टुकड़े ५०० ग्राम, चीनी ५०० ग्रा., नींबू एक।

विधि:- अमरूद के टुकड़ों को दो प्याले पानी डालकर उबलने के लिए रख दें। जब गल जाएं तो चम्मच की सहायता से इनको मथ लें। अब चीनी डाल कर तेज आंच पर पकाएं। गाढ़ा होने पर नींबू का रस डालें व दो-तीन उबाल दें लेकिन साथ-साथ चलाती भी रहें ताकि नीचे न लग जाए। अब पतिले को आंच से उतारकर उसमें खाने वाले रंग की कुछ बूंदें डालें। अमरूद का जैम तैयार है।



अमरूद का जैम

करौंदे का जैम

सामग्री:- करौंदे ८०० ग्राम, चीनी ७५० ग्रा., पानी १ प्याला, नमक का घोल।

विधि:- करौंदे सफेद व गुलाबीपन वाले ही लें। दो टुकड़े करके नमक के घोल में रख दें। दो-तीन घण्टे बाद साफ पानी से धो कर बीज निकाल दें। अब एक बर्तन में पानी उबलने के लिए रखें। करौंदों का गूदा सा बना लें व चीनी डाल कर पानी में पका लें। गाढ़ा होने पर आंच से उतार लें। लीजिए, खट्टा-मीठु जैम तैयार।

जैम के तैयार होने की पहचान

जैम के ठीक पकने की पहचान यह है कि चम्मच से उठाकर उसे किसी प्लेट में रखें व प्लेट को टेढ़ा करें। अगर पानी की बूंदें बह कर अलग से न निकलें तो समझिए जैम तैयार है।

● शैली माथुर



करौंदे का जैम

मलाइका अरोरा का सुपर मॉडल लुक, वायरल हो रहा वीडियो

बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोरा सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। वह फैस के साथ अक्सर अपनी हॉट एंड ग्लैमरस तस्वीरें और वीडियो शेयर करती रहती हैं। मलाइका कई रियलिटी शोज को जज करती नजर आती हैं। वहीं अब वह एक ओर शो को जज करते दिखेंगी। इस शो का नाम 'सुपर मॉडल ऑफ द ईयर सीजन 2' है।

हाल ही में मलाइका ने एक वीडियो शेयर कर इस बात की जानकारी दी है। इस वीडियो में मलाइका का सुपर मॉडल वाला स्टनिंग और ग्लैमरस अंदाज नजर आ रहा है। मलाइका एक मॉडल रह चुकी हैं और उन्होंने इस शो के लिए एक सुपर मॉडल वाला लुक ही चुना है। यह शो 22 अगस्त से एमटीवी पर टेलीकास्ट होगा। इस शो में मलाइका के साथ मिलिंद सोमन और अनुषा दांडेकर भी जज की भूमिका में नजर आएंगे।

बता दें कि मलाइका अरोरा ने ने फिल्मों में अपने स्पेशल आइटम सॉन्ना से जबरदस्त पहचान बनाई है। वह अपनी पर्सनल लाइफ को लेकर भी सुर्खियों में बनी रहती हैं। मलाइका इन दिनों अर्जुन कपूर के साथ रिलेशनशिप में हैं।





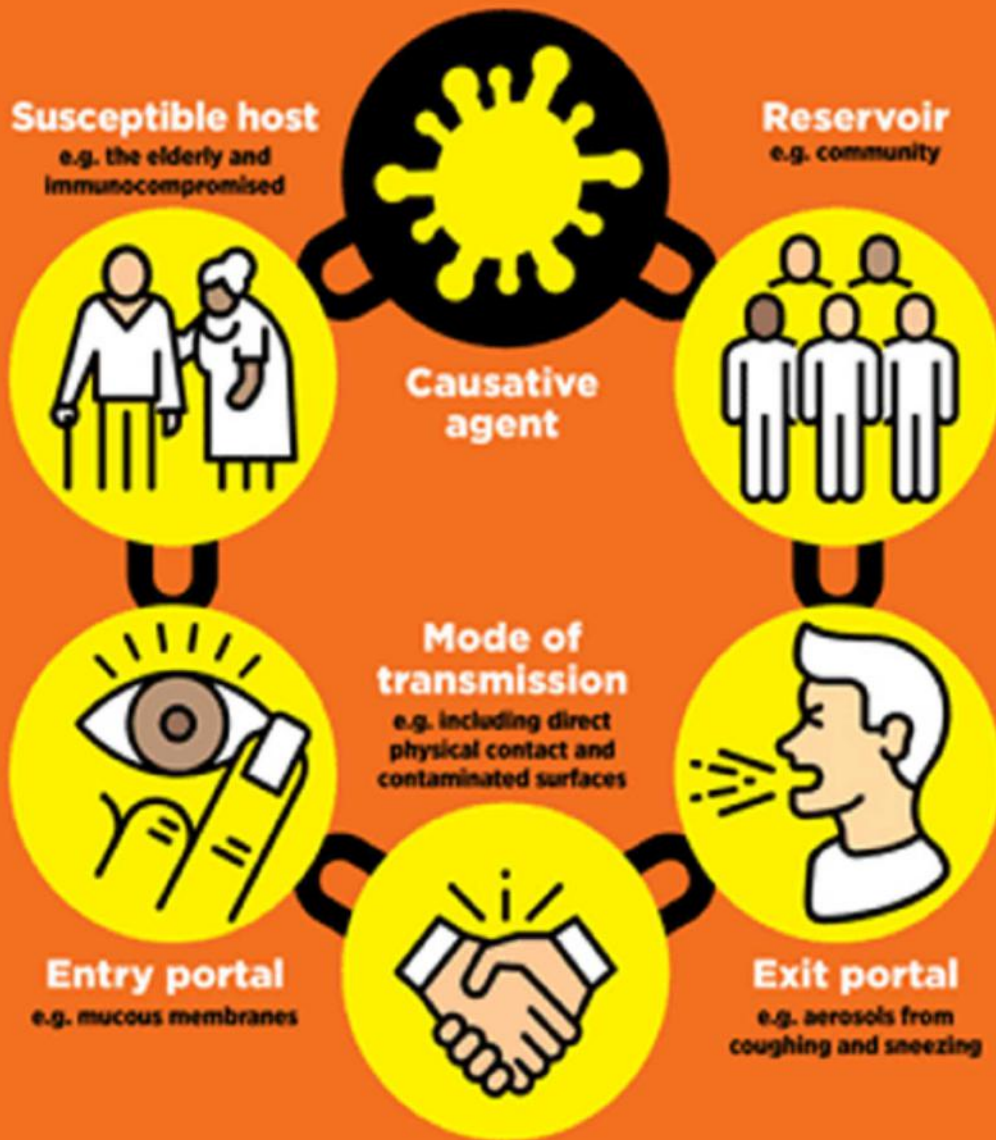
नोरा फतेही के इंस्टाग्राम पर हुए 30 मिलियन फॉलोअर्स

बॉलीवुड एक्ट्रेस नोरा फतेही की सोशल मीडिया पर जबरदस्त फैन फॉलोइंग है। नोरा फैस के साथ अक्सर अपनी ग्लैमरस तस्वीरों और वीडियो शेयर करती रहती हैं। वही अब नोरा फतेही ने इंस्टाग्राम पर अपने 30 मिलियन फॉलोअर्स पूरे कर लिए हैं।

इसके लिए नोरा ने अपने फैस का खास अंदाज में शुक्रिया अदा किया है। नोरा फतेही ने अपनी कुछ ग्लैमरस तस्वीरों शेयर की है। इन तस्वीरों में वह टाइगर प्रिंट कलर का कोल्ड शोल्डर क्रॉप टॉप और साथ ही हाई थाई स्लिट स्कर्ट पहने नजर आ रही हैं। नोरा फतेही के वर्क फ्रंट की बात करें तो वह जल्द ही अजय देवगन की फिल्म 'भुज : द प्राइड ऑफ इंडिया' में नजर आने वाली हैं।

Break the chain of infection

Stopping COVID-19



अपनी दिल्ली फाउंडेशन (पंजी.)

नर सेवा-नारायण सेवा

(A Trust Registered vide Reg. No.93, Dated 06/02/17)



Pulses, Besan, Maida, Sooji, Dalia, Poha & Rice



मन पराबंद स्वाद
रहे हमेशा याद



GPA CAPITAL FOODS PVT. LTD.

Ph.: 011-47820000 (10 Line)

Email : agropure@agropure.net

Website : www.agropure.net